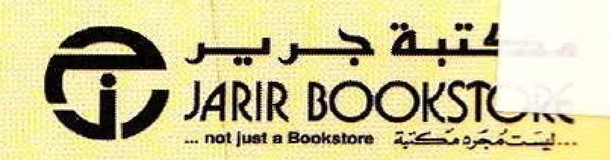
جين سكريفنر

التخلّص من السموم بواسطة الماء

الصحة والجمال الكاملان في ٨ خطوات سهلة

- خطة في ١٨ يوماً لتنظيف الجسم واستعادة الحيوية والنشاط
- بشرة جميلة في أسبوعين
- تقوية الجسم والتخلّص من السليولايت
- تقليل الضغوط
- الاستفادة من القوة العلاجية للبحر
- تجديد حياتك واستعادة الحيوية والشباب

مؤلفة كتاب «تخلص من السموم» الذي حقق أعلى المبيعات



التخلّص من السموم بواسطة الماء


بسم الله الرحمن الرحيم

جين سكريفنر

التخلّص من السموم بواسطة الماء

الصحة والجمال الكاملان في ٨ خطوات سهلة



المركز الرئيسي (المملكة العربية السعودية)		
ص. ب ٣١٩٦	تليفون	٤٦٢٦٠٠٠ ١ +٩٦٦
الرياض ١١٤٧١	فاكس	٤٦٥٦٣٦٣ ١ +٩٦٦
المعارض: الرياض (المملكة العربية السعودية)		
شارع العليا	تليفون	٤٦٢٦٠٠٠ ١ +٩٦٦
شارع الأحساء	تليفون	٤٧٧٣١٤٠ ١ +٩٦٦
الحياة مول	تليفون	٢٠٥٧٠١٠ ١ +٩٦٦
طريق الملك عبدالله (حي الحمرا)	تليفون	٢٧٨٨٤١١ ١ +٩٦٦
الدائري الشمالي (مخرج ٥/٦)	تليفون	٢٧٥٤٧١٠ ١ +٩٦٦
القصيم (المملكة العربية السعودية)		
شارع عثمان بن عفان	تليفون	٣٨١٠٠٢٦ ٦ +٩٦٦
الخبر (المملكة العربية السعودية)		
شارع الكورنيش	تليفون	٨٩٤٣٣١١ ٣ +٩٦٦
مجمع الراشد	تليفون	٨٩٨٢٤٩١ ٣ +٩٦٦
الدمام (المملكة العربية السعودية)		
الشارع الأول	تليفون	٨٠٩٠٤٤١ ٣ +٩٦٦
الاحساء (المملكة العربية السعودية)		
المبرز طريق الظهران	تليفون	٥٣١١٥٠١ ٣ +٩٦٦
جدة (المملكة العربية السعودية)		
شارع صاري	تليفون	٦٨٢٧٦٦٦ ٢ +٩٦٦
شارع فلسطين	تليفون	٦٧٣٢٧٢٧ ٢ +٩٦٦
شارع التحلية	تليفون	٦٧١١١٦٧ ٢ +٩٦٦
شارع الأمير سلطان	تليفون	٢٣٨٢٠٥٥ ٢ +٩٦٦
شارع عبدالله السليمان (جامعة بلازا)	تليفون	٦٨٧٢٧٤٣ ٢ +٩٦٦
مكة المكرمة (المملكة العربية السعودية)		
أسواق الحجاز	تليفون	٥٦٠٦١١٦ ٢ +٩٦٦
المدينة المنورة (المملكة العربية السعودية)		
جوار مسجد القبلتين	تليفون	٨٤٦٦٧٦١ ٤ +٩٦٦
الدوحة (دولة قطر)		
طريق سلوى – تقاطع رمادا	تليفون	٤٤٤٠٢١٢ +٩٧٤
أبو ظبي (الإمارات العربية المتحدة)		
مركز الميناء	تليفون	٦٧٣٣٩٩٩ ٢ +٩٧١
الكويت (دولة الكويت)		
الحولي – شارع تونس	تليفون	٢٦١٠١١١ +٩٦٥

موقعنا على الإنترنت www.jarirbookstore.com

للمزيد من المعلومات الرجاء مراسلتنا على :

jbpublications@jarirbookstore.com

إعادة طبع الطبعة الأولى ٢٠٠٨

Jane Scrivner's

WATER DETOX



Total Health and Beauty in 8 Easy Steps





هذا الكتاب مهدى إلى كيفين. أتمنى أن نتبع هذا البرنامج، ونستفيد من الماء، ونتقدم في السن، ونتمتع بالصحة معاً. مع حبي، جين.

المحتويات



مقدمة



شحنات من الطاقة، بشرة متوردة، صحة رائعة، حيوية، أعين لامعة، غياب آلام المفاصل، غياب الأمراض، النشاط، الطاقة، المتعة الكاملة، جسم ترضى عنه... كل هذا فقط عن طريق شرب القدر المناسب من الماء؟ سيثبت لك هذا الكتاب أن الماء هو حقاً وصدقاً كل ما تحتاج إليه لتحقيق كل هذا.

عن طريق اتباع برنامج الشرب، والاستحمام، والسباحة، والتنظيف، والتدريب بمساعدة الماء، يمكنك أن تحقق كل هذا في ١٨ يوماً فقط أو حتى أقل. سوف تشعر بالنتائج والفوائد بعد أيام معدودة فحسب، ومن ثم تستطيع الحفاظ عليها لبقية حياتك.

إن شيئاً نتعامل معه باستخفاف وإهمال مثل الماء يمكن أن يقدم لنا كل ما كنا نريده ونحلم به. قم ببساطة بسكب كوب من الماء، واستشعر المشاعر الرائعة بينما تتدفق بداخلك.

إن الماء، والهواء، والطعام هي الأشياء الثلاثة الضرورية من أجل الحياة. إننا نعلم أننا نموت إذا افتقدنا الهواء، ونعلم أنه علينا أن نتناول طعامنا كل يوم لكي نظل على قيد الحياة، ولكننا مازلنا نتجاهل حاجتنا الماسة إلى الماء. إننا ببساطة لا نشرب ما يكفي

من الماء، بغض النظر عن عدد المرات التي نتلقى فيها النصح بذلك. حسناً، لقد حان وقت الإنصات...

التميه الكامل هو الصحة الكاملة. إن أجسامنا تحتوي على الماء بنسبة ٧٥ بالمائة. فإذا انخفضت تلك النسبة بمقدار ٢ بالمائة فقط، فإننا نصاب بالجفاف. وبمجرد أن يحدث الجفاف، تبطؤ العمليات الجسدية ونبدأ في العمل بغير كفاءة أو فعالية.

كم من النقاط التالية تبدو مألوفة بالنسبة لك؟

- الإرهاق
- سوء دوران الدم
- ارتفاع ضغط الدم
- نوبات الصداع
- الدوار
- آلام المفاصل
- بشرة جافة ومجعدة
- آلام الظهر
- العدوى البولية
- بطء عمليات الأيض
- ضعف المناعة
- تراكم السموم
- السليولايت
- عمليات تفكير بطيئة
- الضغط
- زيادة الوزن
- عسر الهضم

كل تلك المشكلات سببها الجفاف؛ ليس الجفاف المزمن، وإنما الجفاف اليومي العادي. بل إنك يمكن أن تموت بسبب الجفاف، على الرغم من أن هذا يبدو غريباً وغير مألوف.

إذا كانت لديك أي من هذه الأعراض، أو ربما كلها، فقد يكون الأمر كله هو أنك بحاجة إلى زيادة استهلاكك من الماء إلى ٢ لتر يومياً لتغيير حياتك بأكملها. ليس هناك خطر في شرب الماء بالشكل الصحيح. إنه غير مكلف على الإطلاق، ومتاح بسهولة دائماً، والفوائد هائلة بحق.

هذا الكتاب سيجعل جسمك متورداً ومفعماً بالنشاط والحيوية، وكذلك حياتك. سوف ينظف ويغسل جسمك ويزيل المشكلات، الصغيرة منها والمزعجة والكبيرة التي تغير الحياة. وتماماً كما أن الماء يغذي ويطعم، فإنه أيضاً يروي بذور التغيير ويساعد في تحجيم الضغوط والقلق. يستطيع الماء التأثير في أي شيء وكل شيء. واتباع أسلوب التخلص من السموم بواسطة الماء سيكون له نفس التأثير العميق عليك، وعلى مستقبلك.

وليس شرب الماء بكميات كبيرة فحسب هو الذي يمكن أن يحسن جودة حياتنا؛ وإنما التواجد بالقرب منه، أو الانغماس فيه، أو اللعب عليه، وجميعها أشياء يمكن أن يكون لها آثار هائلة أيضاً. ليس لديك ما تخسره، ولكن هناك الكثير جداً مما يمكن أن تكسبه. جرب البرنامج لمدة ١٨ يوماً، وانظر كيف يمكنك تغيير بقية حياتك.

الماء هو أحد الأشياء التي لا نمنحها لحظة تفكير واحدة أبداً. إننا لا نفكر أبداً في الماء المتدفّق بغزارة من صنبور المياه في بيوتنا والذي يهدر ويضيع عندما نغسل أيدينا أو أسناننا، ولكن الماء الذي نهدره قد يكون كافياً لأن يمثل الفارق بين الحياة والموت بالنسبة لشخص يعيش في ظروف الجفاف، والقحط، وندرة المياه. إننا لا نعرف أبداً قيمة ما بأيدينا إلى أن يضيع من بين أيدينا.

إن الماء موجود حولنا في كل مكان، بداخل أجسامنا، وفي الهواء الذي نتنفسه، وفي خلايا جلدنا، وأعضائنا، ودمائنا. إننا نفقد الماء طوال الوقت عندما نعرق، ونتحدث، ونتنفس، ونحتاج إلى تعويض ما نفقده طوال الوقت لكي نحافظ على نسبة الماء في أجسامنا كاملة. إن الماء مادة غذائية ضرورية؛ إنه حقاً إكسير الحياة. ليس هناك شيء بمثل هذه الأهمية يحظى بمثل هذا الاستخفاف والتجاهل وبخس القيمة.

إننا إذا استبعدنا الماء من حياتنا، فإننا بذلك نستبعد جوهر الحياة.

برنامج الـ ١٨ يوماً

على مدار الأيام الـ ١٨ التالية، سوف تتبع برنامجاً من شأنه أن يدخل الماء إلى جميع مناحي حياتك. سوف ندخله ببطء حتى يتسنى لجسمك أن يبدأ في الاستفادة منه بدلاً من أن يتعامل معه فحسب.

سوف نعلمك كيف تشرب. قد يبدو الأمر سهلاً، ولكن السبب الذي يجعل معظم الناس يقلعون عن شرب مثل هذه الكميات الكبيرة من الماء هو أنهم ينتقلون من لا شيء تقريباً إلى لترين كاملين بين عشية وضحاها. وهذا القدر ليس فقط من الصعب أن يستوعبه الجسم ويمتصه، وإنما هو أيضاً أقل الأساليب التي يمكنك استخدامها لإحداث التغيير بفعالية. إن الآثار الجانبية "لإغراق" جسمك بهذا القدر الكبير من الماء فجأة من شأنها أن تثبطك وتجعلك تتوقف. فإذا اتبعت الأسلوب الصحيح منذ البداية، فستزداد احتمالات التزامك وتمسكك بتلك العادة مما سيجعلها تصبح جزءاً طبيعياً –بل في الواقع، جزءاً ضرورياً– من حياتك.

يحتوي برنامج الـ ١٨ يوماً على خطة مكونة من ٨ نقاط. وتماماً كما يتدفق الماء بشكل حر مستمر، فكذلك البرنامج أيضاً. فبمجرد أن تتعلم كيف تشرب الماء وتقدر قيمة الماء كما هو موضح في النقطة الأولى من نقاط البرنامج، ستتمكن من البدء من أي مكان تشاء والتدفق مع التيار. اجعل الماء يتدفق بحرية في جسمك، واستشعر آثار ذلك.

١. الماء من أجل الحياة

هذا الفصل يستعرض أنواع الماء، وطرق شرب الماء، وطرق تقدير الماء، واختباراً صغيراً لما كانت حياتنا لتصبح عليه بدون الماء. ويلقي هذا الفصل الضوء أيضاً على طبيعة الماء وسلوكياته وكيف أنه يستطيع التوازن كلياً لأنه لا يعرف لذلك بديلاً، وكيف أنه مؤيد رائع للمساواة لأنه دائماً ما يبحث عن الاستواء.

٢. برنامج التغذية المائي في ١٨ يوماً

برنامج لتغذية وتمييه جسمك، يشتمل على أطعمة تحتوي على الماء بنسبة ٥٠ بالمائة على الأقل وتغذي جسمك بالسوائل والمواد الغذائية اللازمة التي يحتاج إليها. سوف تشرب ٢ لتر من الماء، ولكننا نتوقع أيضاً أن تحصل على لتر إضافي من خلال النظام الغذائي المائي الجديد. سوف تدهش عندما تعرف مقدار الماء الذي يمكنك الحصول عليه من الطعام وكيف أنك لن تشعر بالظمأ أثناء تناول الطعام إذا كانت أطعمتك تحتوي على ما يكفي من الماء.

وهناك وصفات وأفكار للوجبات الغذائية وكذلك إشارة للكيفية التي ينبغي أن تطهو بها طعامك لتحافظ على محتواه من الماء وتتجنب تجفيفه. إنك لن تتبع نظاماً غذائياً، ولكنك ستتبع برنامجاً غذائياً صارماً. وسوف يتحقق فقد الوزن بصورة طبيعية بينما ننظف ونغذي أجسامنا. إن خمسة وسبعين بالمائة من وخزات الجوع التي نشعر بها هي في الواقع إشارات على الظمأ؛ إن أجسامنا تطالب بالماء.

٣. العلاج المائي

الماء كعلاج. الماء هو واحد من أكثر العناصر العلاجية الموجودة في حياتنا. إن أول شيء نفعله في أوقات الضغط هو الاستحمام. وننسى أن الاستحمام يحتوي على الماء. فليس الحمام نفسه هو الذي يقوم بالغرض، وليست أضواء الشموع أيضاً؛ إن ما يقوم بالغرض هو في الواقع الطريقة التي نحيط بها أجسامنا بالماء، ساخناً كان أو بارداً. إن تردد

وتذبذب الماء هو العنصر الذي يحقق التوازن. فالجلوس في حمام خالٍ، وإشعال الشموع، وإغلاق الباب، وزيادة درجة الحرارة كلها أمور لن تؤدي لشيء. وعندما تضيف الماء إلى ذلك، يحدث التحول. إننا ننسى أن الماء هو الشيء المهم؛ لقد استخففنا به وأهملنا قيمته، ولكن منذ الآن، سوف يحظى بالاهتمام والتقدير من أجل جميع الأشياء التي يستطيع القيام بها من أجلنا. إنه رخيص جداً نسبياً ويمكنك الحصول عليه بمجرد فتح الصنبور. استخدمه.

وسوف نقدم لك طرقاً جديدة للاستمتاع بالماء.

٤. العلاج البحري

استخدام قوة البحر في التحول. المحتوى الغذائي للبحر، وصفاته العلاجية، وطبيعته المهدئة جميعهاً تتحد لتجلب إثارة البحر إلى حياتك وحمامك. البحر يدعم ويحافظ على طاقة الحياة وهو يتسم بالقوة والغموض. وعندما تمتص جزءاً صغيراً من هذه القوة وذلك الغموض، سيكون العالم حقاً هو محارتك، وتكون أنت اللؤلؤة في وسطها.

٥. التمرينات المائية

ممارسة التمرينات في الماء لا تشتمل على مشقة. الماء يزيل آثار الصدمات، والكدمات، والشد، والضغط. ويمكن أن تكون التمرينات المائية هي ممارسة أي رياضة؛ فليس بالضرورة أن تكون تمرينات فحسب. والماء ممتاز كوسيلة لزيادة معدل ضربات القلب وتحسين اللياقة البدنية والحيوية. فالماء يضفي المقاومة والجهد ولكنه لا يؤذي أو يضر. وسوف نتناول بعض طرق الحفاظ على قوة ولياقة الجسم عن طريق النظر في بعض الطرق التي يمكن بها إدخال التمرينات المائية في حياتك. لا مزيد من أجهزة الجمنازيوم؛ فقط أدوات السباحة البسيطة الرائعة بالإضافة إلى المنشفة على الشاطئ أو حمام السباحة. انس أمر المدربين، فقط ابدأ السباحة وراقب جسمك يتحول ويصبح نحيفاً رشيقاً قوياً أنيقاً.

٦. نداوة الشباب

الماء والتميه يجعلان جسمك يشع صحة ويتألق حيوية وطاقة. إن إضافة الماء إلى روتين حياتك الحالي من شأنها أن تعزز وتحسن حالة بشرتك. كما أن إضافة الماء إلى روتين حياة لا وجود له سيريك إلى أي مدى يمكن أن تكون فعالية وأهمية الاعتناء بأكثر الناس

أهمية وهو أنت نفسك. وفي غضون أيام معدودة فحسب، سترى التغير في مظهر بشرتك، وتبدو أكثر انتعاشاً وشباباً وحيوية، وكل ذلك باستخدام أرخص المنتجات المتاحة للعناية بالبشرة؛ نعم، الماء. وبتنويع استخدام الماء الساخن والبارد، سترى أن الحفاظ على النداوة الكاملة للجسم داخلياً وخارجياً من شأنه تغيير حالة الجسم وحمل الناس على التفكير في عمرك ومستوى لياقتك بأسلوب: "إنه يبدو رائعاً"، "ترى ما السر؟"، "لست أدري كيف استطاعت تحقيق هذا". إن الماء هو سر الجمال الأكثر خفاءً، والأكثر ظهوراً أيضاً، لأنه موجود حولنا في كل مكان، ولكن إذا لم نستخدمه، فإننا بذلك نكون قد أضعنا فرصة الظهور بمظهر جميل والشعور بمشاعر الجمال، بشكل طبيعي.

٧. المياه المعالجة

إن فهم الكيفية التي يؤثر بها الماء في الجسم يمنحك صورة حقيقية للطريقة التي يمكنه بها أن يغذينا ويشفينا. فإذا كنا مخلوقين من الماء، فإننا بحاجة إلى أن نعرف ما يمكن أن يفعله لنا وبنا. يمكن أن نتضور جوعاً إذا أصابنا الجفاف، ولكننا نستطيع تغذية كل خلية من أجسامنا إذا عرفنا بالضبط ما يفعله الماء. ينبغي أن يصبح الماء هو "ملاذنا الأول". سيكون الماء دواءك على مدار الـ ١٨ يوماً التالية: اشعر بالفارق، وبمستويات الطاقة لديك تزداد، وبعقلك يكتظ بالأفكار المتدفقة المبدعة.

٨. انطلق مع التيار

يحتوي الماء على الطاقة، والتذبذب، والتردد. ويستطيع الماء أن يكون مليئاً بالقوة أو الهدوء، ويستطيع أن يغير شكله، وحالته، واتجاهه. ويمكن استخدامه للحفاظ على "ذكرى" مواد أخرى، ويمكن أن يمحو في طريقه كل شيء من أجل بداية جديدة نظيفة.

إن الشمس والقمر يتحكمان في تدفق الماء وفي حركة المد والجزر، ويمكننا أن نلاحظ أننا نحن أيضاً نتأثر بنفس الشكل الذي تتأثر به أمواج المد والجزر. إننا ننحدر ونتدفق، نعلو وننخفض؛ بنفس طريقة الماء بالضبط. ومعرفة طبيعة الماء وسلوكياته من شأنها أن تمنحنا رؤية جيدة حول المدى الذي نتغير به بنفس المؤثرات. إن الوعي بهذا التغيير وإضافته إلى حياتنا يتيح لنا استكشاف نقاط قوى واحتمالات للتغير أكثر كثيراً مما فكرنا فيه أبداً من قبل.

يمكننا التخلص من التيار السلبي في حياتنا عن طريق ممارسة فن "الفينج شوي" الصيني، ويمكننا فهم القوى التذبذبية عن طريق دراسة المعالجة المثلية، ومستخلصات الأزهار، إكسيرات الحياة التي تستخدم الجوانب البسيطة والمعقدة للماء في العلاج.

حيثما كنت تحاول تحقيق توازن خالٍ من الضغوط أو كنت تبحث عن صنع تغيير جذري، فبمجرد أن تستفيد من قوة الماء، فستكون قادراً على استخدامه لتحقيق أقصى استفادة.

سوف يرشدك كل جزء إلى الخطوات التي يمكنك أن تجربها. وسوف يقدم لك كل جزء العديد من الأفكار الجديدة، ولكننا لن نطالبك إلا بتنفيذ القليل منها فحسب. يمكنك أن تنفذ المزيد، ولكن البرنامج مصمم لإكسابك "عادة" استخدام الماء بحيث يصبح مألوفاً بالنسبة لك وكأنك أشبه بالبطة. وهناك قائمة مراجعة الغرض منها هو التأكد من أنك تقوم بكل ما تحتاج إلى القيام به. فإذا كنت ترغب في الإضافة، فلا بأس؛ ولكن إذا كنت ترغب في اتباع البرنامج حرفياً، فإن هذا سيوضح لك جمال الماء، والآثار الضخمة التي سيحدثها على حياتك. هيا بنا؛ دعنا نبدأ...

استخدام البرنامج

١. تقدير قيمة الماء

ابدأ البرنامج بتمرين لتقدير الماء. اقضِ يوماً كاملاً تتأمل فيه إلى أي مدى كنت تستخف بقدر الماء، رغم روعته وعظمة قيمته.

٢. نظف نفسك داخلياً

ابدأ برنامج التغذية المائي في ١٨ يوماً.

٣. استغل تيارك العلاجي الشخصي

احتفظ بدفتر يوميات قمري وراقب نفسك؛ اجعل الماء يعمل لصالحك وتناول إكسير الحياة الشخصي ما بقي من حياتك.

٤. أنعش وجدد حياتك واستعد الحيوية

استخدم الماء في منزلك وفي حياتك من أجل النظافة.

٥. قوِ جسمك وتخلص من السليولايت

استخدم ثلاثة علاجات مائية وثلاثة علاجات بحرية خلال الـ ١٨ يوماً.

٦. اكتسب بشرة جميلة

نفذ خطة العناية المائية بالبشرة الخاصة بك على مدار الـ ١٨ يوماً بالكامل.



٧. أعد لجسمك الحيوية والنشاط

مارس التمرينات مع، أو في، أو على الماء.

٨. المياه المعالجة

تعلم كيف تستخدم الماء كإسعاف أولي، حرفياً.

قائمة المراجعة

لكي تتأكد من عدم تجاهل أي جانب من جوانب التخلص مائياً من السموم، قم بنسخ هذه القائمة ولصقها على لوحة الملاحظات أو باب الثلاجة. عد إليها يومياً لكي تتأكد من أنك تحقق أفضل النتائج من البرنامج ومن أنك تشعر بالنداوة الكاملة.

- بدأت البرنامج بتجربة تقدير قيمة الماء.
- شربت ٢ لتر من الماء النقي اليوم.
- تناولت ٣ وجبات كبيرة أو ٥ وجبات صغيرة مكونة من الأطعمة المذكورة في قوائم الطعام الواردة في الكتاب.
- أخطط لـ ٣ علاجات بحرية خلال فترة البرنامج.
- أخطط لـ ٣ علاجات مائية خلال فترة البرنامج.
- اتبعت اليوم وكل يوم نظام العناية بالبشرة الذي يهتم بالجسم والوجه.
- أخطط للتمرين في، أو بواسطة، أو على الماء كل يومين طوال فترة البرنامج.
- أقوم بفحص جسمي كل يوم لأرى كيف يستطيع الماء تحسين صحتي.
- أحافظ على التسجيل في دفتر يومياتي القمري كل يوم.
- أتأمل الماء من حولي من أجل الشعور بالتدفق والوفرة والثراء.

استخدام هذا النموذج على مدار الـ ١٨ يوماً التالية سيضمن لك تحقيق التدفق في كل جانب من جوانب حياتك. سوف ينساب الماء بهدوء في حياتك، ويعيد النداوة إلى جسمك، ويحسن صحتك وحيويتك.

١

الماء من أجل الحياة



على الرغم من أنه من السهل الحصول عليه في معظم أرجاء العالم، ومن المعروف أنه مفيد لنا... وعلى الرغم من أنه أرخص من أي شيء آخر نشربه وأنه متوفر بمجرد فتح الصنبور في معظم المنازل في جميع أنحاء الأرض، فإننا مازلنا لا نقدر أهمية استهلاك الماء كما ينبغي.

وإليك قائمة بالحقائق الأساسية. من المدهش حقاً أننا لا نستطيع أن نفهم أن شرب القدر الكافي من الماء أمر غاية في البساطة، وأكثر فعالية في دعم الحياة والرفاهية من أي شيء آخر في حياتنا باستثناء الهواء الذي نتنفسه. تابع القراءة، وآمل أن تقتنع بأن تسكب لنفسك الآن أول قدح ماء من أجل الشفاء.

- يشكل الماء نسبة ٧٥٪ من تكوين المخ.
- يشكل الماء نسبة ٩٢٪ من تكوين الدم.
- يشكل الماء نسبة ٢٢٪ من تكوين العظام.
- يشكل الماء نسبة ٧٥٪ من تكوين العضلات.
- يشكل الماء نسبة ٨٢٪ من تكوين خلايا المخ.

- الجفاف المعتدل يمكن أن يسبب نوبات الصداع وربما حتى الدوار والتشوش.
- يزن المخ ١,٥ كيلوجرام، ٢٠٠ جرام منها هي المخ الفعلي؛ والباقي ماء.
- إننا نحتاج إلى الماء من أجل الزفير.
- ينظم الماء الموجود داخل أجسامنا درجة حرارة الجسم.
- يساعدنا الماء على التنفس لأنه يرطب الهواء عند الشهيق.
- يفيد الماء في التخلص من السموم والفضلات.
- يتسبب العرق، في الأيام الحارة، في أن نفقد ما يصل إلى ١٦ كوباً من الماء يومياً.
- ٢ من كل ٣ أشخاص يشربون الحد الأدنى الموصى به من الماء وهو ٨ أكواب يومياً.
- يدل الظمأ على حالة من الجفاف.
- عدم شرب ما يكفي من الماء يمكن أن يتسبب في جفاف الجلد، ومشاعر الكسل والبلادة عند الاستيقاظ من النوم، والتعب والإرهاق خلال اليوم.
- يتسبب الجفاف طويل الأجل في ارتفاع ضغط الدم، واضطراب الدورة الدموية، وعسر الهضم، واضطراب وظائف الكلية، وسوء الأداء البدني.
- إننا نفقد من الماء أثناء النوم نفس القدر الذي نفقده أثناء اليقظة.
- يحتاج الجسم في اليوم البارد نفس كمية الماء التي يحتاجها في اليوم الحار.
- ٩٠ بالمائة تقريباً من سكان العالم مصابون بالجفاف المزمن.
- إننا معتادون جداً على مشاعر الظمأ لدرجة أننا نخلط بينها وبين الجوع.
- الجفاف الخفيف يبطئ عمليات الأيض بنسبة تصل إلى ٣٪.
- نقص الماء هو السبب الأول وراء حالات الإرهاق والإعياء.
- يمكن لـ ٨ إلى ١٠ أكواب فقط من الماء يومياً أن تسكن الآلام والأوجاع العامة بنسبة تصل إلى ٨٠٪.
- انخفاض نداوة الجسم بنسبة ٢٪ فقط يؤدي إلى إبطاء التذكر، واضطراب القدرة على إجراء العمليات الحسابية البسيطة، وصعوبة التركيز في القراءة أو العمل أمام الشاشة.
- ٥ أكواب من الماء يومياً تخفض احتمالات الإصابة بسرطان القولون بنسبة ٤٥٪.
- ٥ أكواب من الماء يومياً تخفض احتمالات الإصابة بسرطان الثدي بنسبة ٧٩٪.
- ٥ أكواب من الماء يومياً تخفض احتمالات الإصابة بسرطان المثانة بنسبة ٥٠٪.

الآن اسكب لنفسك قدحاً من الماء واستشعر جسمك وهو يشكرك.

إليك بعض الحقائق الإضافية التي توضح إلى أي حد يعد الماء عنصراً لا غنى عنه

في حياتنا:

- توجد نسبة ٩٧٪ من الماء الموجود على سطح كوكب الأرض في البحار والمحيطات.
- تغطي المحيطات الأطلنطي، والهادي، والهندي، والمتجمد الشمالي، والمتجمد الجنوبي ٧٥٪ من مساحة الأرض بالماء.
- يشكل الجليد نسبة ٢٪ من الماء على كوكب الأرض.
- تأتي نسبة ٠.٨٪ من الماء الموجود على الأرض من باطن الأرض.
- تأتي نسبة ٠,٢٪ من الماء الموجود على الأرض من الأنهار، والبحيرات، والسحب، والينابيع.

نسبة ١٪ فقط من ماء كوكب الأرض هي التي يمكن للبشر استخدامها

- ٧٥ بالمائة من الماء الذي يستخدمه البشر يستخدم في الحمامات.
- ترك صنبور الماء مفتوحاً أثناء تنظيف أسناننا يستهلك ٩١ لتراً من الماء.
- تستخدم المراحيض ما بين ١٦ و ٢٣ لتراً من الماء في كل استخدام للسيفون.
- تستخدم غسالات الملابس حوالي ١٩٠ لتر ماء في الدورة الواحدة.
- تستخدم غسالات الأطباق حوالي ٦٥ لتراً من الماء في الدورة الواحدة.

الماء وبقاء الجنس البشري

يحتوي الجسم البشري على أكثر من ٧٥٪ من الماء. والماء هو نظام النقل الخاص بالجسم، والذي يحمل المواد الغذائية لجميع أجزائه ويحمل الفضلات خارجه أيضاً. الماء هو الذي يحلل الطعام، ويحافظ على توازن درجة حرارة الجسم وعلى مرونة الجلد. إننا نستطيع العيش لأسـابيع بدون طعام، ولكننا لا نستطيع العيش لأكثر من أيام معدودة بدون ماء.

الماء على كوكب الأرض

كما رأينا، ٩٧٪ من إجمالي الماء الموجود على كوكب الأرض يوجد في المحيطات.

فالمحيطات: الأطلنطي، والهادي، والهندي، والمتجمد الشمالي، والمتجمد الجنوبي تغطي حوالي ثلاثة أرباع مساحة الكرة الأرضية بالماء. وحوالي ٢٪ من ماء كوكب الأرض عبارة عن جليد، في حين أن ٠,٨٪ من الماء هو مياه جوفية، وأقل من ٠,٢٪ هي التي تشكل الأنهار، والبحيرات، والسحب، والينابيع.

استخدام الماء

لماذا تلك النسبة الضئيلة فقط من ماء كوكب الأرض هي المتاحة للاستخدام البشري؟ حيث إن ٩٧٪ من ماء الأرض هي مياه مالحة، ولا يمكن استخدامها إلا إذا تمت معالجتها بواسطة مصانع التقطير، وأكثر من ٢٪ من الماء ملوث أو يشكل جزءاً من الطبقة الجليدية، فإن أقل من ١٪ من الماء الموجود على سطح الكوكب هي النسبة المتاحة فعلياً للاستخدام البشري. في المنازل، تستخدم ثلاثة أرباع كمية الماء الإجمالية في الحمامات. وترك الماء ينساب أثناء غسل أسنانك يمكن أن يزيد الاستهلاك اليومي بمقدار يصل إلى ٩١ لتراً. تستهلك المراحيض القديمة ما يصل إلى ٢٣ لتراً من الماء في كل مرة يستخدم فيها السيفون (وتستخدم المراحيض ذات التدفق المنخفض ١٦ لتراً). خلال فترة الجفاف التي أصابت كاليفورنيا عام ١٩٨٩، توقفت العديد من المطاعم عن تقديم الماء لزبائنها إلا عند الطلب. كان المرء يفضل أن تكون سيارته قذرة متسخة وتكون حديقته ذابلة ذاوية على أن يهدر الماء. وأصبحت زجاجات المياه المعبأة بديلاً ضرورياً لماء الصنبور لأنه مع انخفاض مخزون الماء، زاد تركيز الأملاح المعدنية والمواد الكيماوية في مياه الصنبور وفسد مذاق الماء.

ما الماء؟

الماء هو شيء نقلل من أهميته وقيمته أكثر كثيراً مما ينبغي. إننا نعيش به، وولدنا منه، ولا يمكننا الاستمرار بدونه. ولكننا نادراً ما نفكر في ماهيته الحقيقية. وإليك بعضاً من أشكاله وخواصه:

- هو طبيعي.
- هو صلب، وسائل، وغازي.
- يمكن الطفو فوقه، ويمكن الانتقال تحته.
- له سطح، ويمكنه أن يساعدنا مادياً.

- يذيب كل الأشياء التي تعلق بنا تقريباً باستثناء الزيت.
- هو الثلج، والجليد، والسحاب، والمطر، والبرد.
- هو البحر، والمحيط، والبحيرة، والبركة.
- يمكن رؤيته في الصباح في صورة ندى وضباب يتلاش ليسفر عن يوم مشرق جميل.
- يتدفق فوق الشلالات ويجري في الجداول تحت الأرض.
- نحتاج إليه لكي نعيش.
- إذا لم نقدره حق قدره، يمكن أن يتسبب في القحط والخراب.
- يولد الطاقة.
- يسيل برقة ويندفع بقوة.
- يغسل كل شيء ويزيله، سواء كان مادياً أو معنوياً.

جيد جداً حتى الآن. ولكن ما الماء في حد ذاته؟

ببساطة شديدة جداً، الماء هو مركب كيماوي يتألف من نوعين من الذرات، ذرة أكسجين واحدة وذرتي هيدروجين. لهذا السبب نرى الماء مكتوباً بصيغة H_2O.

في الكيمياء، إما تكون الذرات أو الجزيئات ذات شحنة سلبية وإما ذات شحنة إيجابية. وكل من الهيدروجين والأكسجين ذو شحنة سلبية، لذا فإنهما في الواقع "يتنافران". إن ذرات الماء تحاول طوال الوقت الفرار من بعضها البعض؛ وهذا أحد الأسباب التي تكسب الماء مرونته وقدرته على تغيير شكله بسهولة كبيرة. فإذا سكبت إبريقاً من الماء على سطح طاولة، فإن الماء ينتشر في كل مكان من هذا السطح، وإذا قمت بجمع نفس هذا الماء في إناء وقمت بتجميده، فإنه يصبح صلباً بسرعة كبيرة. وإذا أضفت إليه الملح فإنه يغلي عند درجة حرارة أعلى من التي يغلي عندها في المعتاد، وإذا أضفته إلى منتج مغلظ للقوام مثل حبيبات الصلصة فسوف يتمدد ليشكل مرقاً غليظ القوام. إنه واحد من أكثر الأشياء مرونة على الإطلاق.

وأحد الجوانب شديدة الأهمية للتخلص من السموم بواسطة الماء هو الأثر المحتمل للماء علينا على أي مستوى. فإذا فكرت في مرونة الماء، ثم تأملت حقيقة أن الماء يشكل ٧٥٪ من أجسامنا، يمكنك حينها أن تدرك أنه لابد وأن يحدث بعض التغييرات الكبرى بداخلنا، سواء جسدياً أو ذهنياً.

والشحنة الكهربية للماء تفعل ما هو أكثر من مجرد جعله مرناً. فبخلاف الماء، فإن كل كائن حي، أو خلية، أو ذرة على سطح الأرض تحتوي أيضاً على شحنة كهربية. لذا فإن الماء يتأثر بكل شخص، وكل جسم، وكل عنصر، وكل مجال طاقة، وكل فكرة أو عاطفة يكون له اتصال بها.

وللماء تردده وذبذبته الكهربية الخاصة. وإذا وضعت الماء إلى جوار أي شيء آخر، فإنه سيستجيب لذبذبة هذا الشيء أو تردده بطريقة أو بأخرى. وهذه النقطة تم تناولها بمزيد من التحديد في جزء "ذاكرة الماء" (انظر الفصل ٨)، ولكن حقيقة أننا نستطيع أن نغير حالة الماء بأنفسنا وأن الماء يستطيع أيضاً أن يغير حالتنا تستحق أن نحتفظ بها في عقولنا. وحيث إن لدينا شحنة مغناطيسية كهربية، وأن الماء يدخل في تكوين أجسامنا بنسبة ٧٥٪، فإن الماء سيكون له أثر عميق علينا، في كل مرة.

قد تكون استجابتنا ضئيلة أو ضخمة، بطيئة وضعيفة ولا تكاد تدرك، أو فورية وقوية وربما حتى قاتلة. إن للماء القدرة على العلاج ودعم الانسجام والاتزان البدني (التوازن الصحي).

في الحقيقة، إن قائمة الأشياء التي يستطيع الماء أن يفعلها مذهلة:

- يمكنه توليد الطاقة والكهرباء عن طريق تسخير طاقة الأمواج.
- يمكنه أن يساعد النباتات على النمو من أجل توفير الطعام لأمة أو للعالم أجمع.
- يمكنه حمل البضائع من أقصى الأرض إلى أقصاها.
- يمكنه توفير مقومات الحياة لمخلوقات عالم البحار.
- يمكنه إعادة النداوة والحيوية لجسم عليل جاف.
- يمكنه إزالة البقع العنيدة من ملابسنا.
- يمكنه أن ينحت خط الساحل.
- يمكنه أن يشق طريقه عبر الأرض ليشكل مجاري الأنهار.
- هو الأساس في كل وجبة نتناولها تقريباً.
- يمكنه أن يجعلنا نسترخي ونحافظ على هدوئنا وسلامة عقولنا.
- يمكنه أن يدفئنا ويحمينا.
- يمكنه أن يحفظ الأشياء لفترات ممتدة من الزمن.
- يمكنه تخفيف جميع المواد تقريباً بدرجة توشك معها على الاختفاء.

يستطيع الماء حقاً أن يفعل أي شيء. ولكننا مازلنا لا نمنحه ما يستحق من التفكير والتقدير، إلا إذا افتقدناه. حينها يصبح التفكير في الماء بمثابة استحواذ، أو قضية، أو موقف خطير ويحتمل أن يكون قاتلاً. إنه شيء شديد الأهمية يتم بخسه قدره بشكل هائل. إن برنامج التخلص من السموم بواسطة الماء سيمنحك أسباباً لا حصر لها أو سبباً واحداً فحسب يجعل من الماء أكثر الأشياء أهمية في حياتك. وكل ما عليك أن تفعله هو

أن تفتح الصنبور.

تقدير الماء

أسهل الطرق وأكثرها مباشرة لتقدير الماء حق قدره هي أن نحاول استبعاده من حياتنا. ولكن تلك الطريقة يمكن أن تكون غاية في الصعوبة وشديدة الضرر من الناحية الصحية. وأفضل طريقة بعد ذلك هي أن تحرص على أن الانتباه إلى الماء والتفكير في أهميته وقيمته في كل مرة تستخدمه فيها.

في أول أيام البرنامج، استمتع بالماء وانغمس فيه بحيث يمكنك أن ترى إلى أي مدى يمكن أن تكون الحياة صعبة بدون الماء. حاول حقاً أن تتخيل كيف يمكن أن يبدو يوماً تعيشه بدون ماء على الإطلاق. سوف تدهش من مدى استخفافنا بقيمة الماء وبخسنا قدره. هذا التمرين سيجعلك تدرك أهمية الماء في ساعات قليلة فحسب، ولعله يجعلك تقدر الماء وتحافظ عليه منذ هذه اللحظة.

إنك لا تدرك قيمة ما لديك إلا عندما يضيع منك.

بالطبع لا نستطيع أن نستبعد الماء كلية من حياتنا. إنه موجود حولنا في كل مكان. إننا لا نستطيع أن نلغي البحار أو نوقف جريان الأنهار، وبالتأكيد لا يمكننا التحكم في الطقس أو في السحاب، ولكننا نستطيع التوقف عن فتح صنبور المياه أو قيادة السيارة دون تقدير مدى أهمية الماء.

سيبدأ يوم تقدير الماء منذ اللحظة التي تستيقظ فيها. وبمجرد أن تعي الكيفية التي تستخدم بها الماء، ستبدأ في رؤيته على أنه أيضاً وسيلة اجتماعية شديدة الأهمية.

ابدأ اليوم عند الاستيقاظ

خذ حماماً منعشاً رائعاً باستخدام الماء الدافئ. اشعر بالماء وهو ينساب على جسمك ويزيل عنك كسل وخمول الليلة السابقة. وبمجرد أن يبتل جسمك، اخرج من تحت الدش وقف على ممسحة أقدام الحمام. استخدم أداة حك يمكنها تقشير خلايا الجلد مع زيوت الأوكالبتوس والنعناع الأساسية لإزالة خلايا الجلد الميتة وإنعاش جلدك. عد تحت الدش مرة أخرى وقم بالغسيل. مرة أخرى، اشعر بالماء وهو ينظف جسمك وابق تحت الدش لبضع دقائق إضافية. إن الشيء الذي تستهين به وتحط من أهميته كل يوم ينبغي الآن أن تشعر به وتقدره تماماً. كيف سيكون شعورك إذا بدأت اليوم دون أن تكون قادراً على

الاغتسال بهذه الطريقة، دون حمام، أو إزالة للجلد الميت، أو حتى غسيل وجهك؟ يمكنك حينها أن تنهض من النوم لترتدي ملابسك فحسب.

بعد أن تجفف نفسك وترتدي ملابسك، عش بقية يومك وأنت تفكر في الماء الذي تستخدمه خلال اليوم. في كل مرة تفتح فيها الصنبور، فكر كيف كنت ستقوم بعملك لو أن الصنبور كان لا يحتوي على الماء. عش يومك وأنت تفكر كيف كنت ستستطيع القيام بالمهام اليومية العادية دون استخدام الماء. إنك لا تستطيع عندئذ أن:

- تشرب الماء، مما يترتب عليه في النهاية نتائج خطيرة أو مميتة.
- تغتسل، أو تستحم، أو تأخذ دشاً.
- تغسل شعرك.
- تستخدم الأدوات التي تستخدم البخار.
- تغسل أسنانك.
- تتناول الحبوب أو الأدوية باستخدام قدح من الماء، أو تستخدم الماء في الطهي.
- تشغل نظام التدفئة؛ فنظام التدفئة يحتاج إلى الماء.
- تستخدم الغلاية.
- تقود سيارتك؛ حيث إن المحرك يتم تبريده بواسطة الماء.
- تغسل أطباق الطعام.
- تشغل غسالة الأطباق.
- تشغل غسالة الملابس.
- تقوم بكي ملابسك؛ إلا إذا أوقفت خيار استخدام البخار.
- تنظف المنزل، لأن المنظفات تحتوي على الماء.
- تعد فنجاناً من الشاي.
- تشرب القهوة في الصباح.
- تأخذ الأطفال إلى حمام السباحة.
- تروي حديقتك أو النباتات في منزلك.
- تخبز.
- تشرب أي شيء في اجتماع ما.
- تذهب للتمشية في أي مكان حين ترغب في رؤية الماء في البحار، أو الأنهار، أو البحيرات، أو الترع، أو الجداول. لن تكون هناك شلالات، أو أي نافورة، أو أي مظاهر مائية أخرى.
- تطهي أي شيء يتطلب وجود الماء كأحد المكونات، أو كوسط للطهي.



- تطهي أي شيء يحتاج إلى إضافة الماء من أجل التبخير في فرن الميكروويف.
- تغسل يديك.
- تحصل على علاجات تجميلية تستخدم الماء في مزج المنتج أو لتنظيف الجسم.
- تلعب على الثلج في الشتاء.
- تتزحلق على الجليد.
- تنقع أو تخلل أي شيء.
- تسبح أو تقوم بأي تمرينات أيروبك مائية.
- تعرق؛ فهذا يستنزف سوائل الجسم.
- تتناول كوباً من العصير.
- تحصل على حمام دافئ يبعث الاسترخاء في أوصالك في نهاية يوم عمل مرهق.
- تأخذ قدحاً من الماء معك لتضعه إلى جوار الفراش.
- تنعم بنوم هادئ؛ لأن جسمك مصاب بالجفاف.

وإذا كنت قد فكرت في بعض الطرق التي تحط بها من أهمية وقيمة الماء، فإليك بعض الطرق التي لم تنتبه لها على الأرجح:

- إنك مازلت تتنفس، والتنفس يتطلب وجود الماء.
- مازال الدم يجري في جسمك، وذلك أيضاً يتطلب وجود الماء.
- مازالت الخلايا تنمو في جسمك وتتبادل السوائل.
- مازالت غددك العرقية تفرز العرق.
- مازالت الأقراص الفقرية التي يدخل الماء في تكوينها تدعم عمودك الفقري.
- مازالت مفاصلك يتم تليينها بواسطة الماء عند كل حركة تقوم بها.
- مازالت رئتاك تتبادلان السوائل بينما تتنفس.
- مازالت كليتاك تواصل ضخ الماء.
- مازال جسمك يعمل.
- مازالت أنابيب السباكة تعمل في منزلك.
- مازالت المرشحات تضخ الماء بعيداً.
- مازال نظام الصرف يعمل على حمايتك من الفضلات والفيضان إذا كانت السماء تمطر.

وهكذا ترى أنك حتى إذا حاولت تقدير الماء حق قدره، فمازالت هناك العديد والعديد من الطرق الأخرى التي لا ننتبه بها إلى أهمية الماء ونتعامل معه باستخفاف.

ولكي تنهي يوم تقدير الماء، عليك أن تحاول جاهداً التعرف بحق على قيمة وأهمية الماء في حياتنا.

حمام التخلص من السموم بواسطة الماء

سوف تحتاج إلى:

زيت زهرة دوار الشمس

زيت عطر الورد

زيت عطر البرتقال

زيت عطر الأيلنج

زيت عطر اللافندر

اسكب ملعقة متوسطة من زيت زهرة دوار الشمس في سلطانية. وأضف إلى هذه الملعقة ٣ قطرات من كل نوع من الزيوت العطرية المذكورة أعلاه. أغلق باب ونوافذ حمامك. املأ حوض الاستحمام بالماء الدافئ واسكب فيه برفق خليط الزيوت الذي صنعته. قم بتقليب الماء بيدك ٩ مرات على شكل الرقم 8. هذا من شأنه أن يمزج خليط الزيوت بشكل كامل في الماء. دع الماء يسكن. أشعل شمعة كبيرة عند نهاية الحوض، ومن الأفضل أن تضعها على رف أو على إفريز النافذة، أو في أي مكان يمكنك أن تراها فيه بينما تسترخي في حوض الاستحمام. خفض الإضاءة أو حتى أطفئها تماماً وضع نفسك في حوض الاستحمام.

عندما تسترخي في الماء، انتبه لشعورك تجاه ملامسة الماء لبشرتك. انظر كيف يدعم الماء جسمك ويجري بين أصابع يديك وقدميك. ادعك جسمك بالمزيج الزيتي الطافي على سطح الماء وراقب قطرات الماء والزيت وهي تنفصل عن بعضها وتتساقط. التقط بعض الأنفاس العميقة من خلال أنفك واستنشق العبير الذي سيتسلل إلى عقلك وجسمك. ابقَ في الماء وتأمل كيف يقوم بإرخاء جسمك وتهدئتك. انظر كيف تشعر بالارتياح لمجرد أنك محاط بالماء الدافئ النقي المنعش. تخيل أن هذا هو آخر حمام ستتمكن من أخذه على الإطلاق، وأن تلك هي آخر مرة تستطيع فيها تنظيف جسمك بهذه الطريقة. قدر قيمة وروعة الماء وتنوع استخداماته.

بينما تغادر حوض الاستحمام، جفف جسمك برفق، وقم بترطيب بشرتك بكريم

البشرة الذي تفضله. تدثر لتحافظ على دفء جسمك، وإما أن تسترخي لساعة وإما أن تأوي إلى فراشك لتنعم بأحلام سعيدة...

كيف تشرب الماء

الآن وقد أصبحت أكثر وعياً للطريقة التي يؤثر بها الماء علينا، حان الوقت للبدء في استخدامه لصالحك؛ ليس إهداره وإنما استخدامه لتحسين جودة حياتك وصحتك.

إن تناول الكميات الصحيحة من الماء يمكن أن يصنع اختلافات هائلة في أجسامنا وحياتنا. ستلحظ في أقرب وقت تمتعك بمستويات مدهشة من الطاقة، وبشرة متوردة متألقة، وانخفاض في الوزن، وقلة السليولايت، ومناعة أفضل، وانخفاض في مستوى الإرهاق والكسل، والقدرة على التفكير بشكل منظم متسق خلال اليوم، ومستوى عام أعلى من الصحة والرفاهية والسعادة.

وببساطة فإن التحول من عدم استهلاك أدنى قدر من الماء يومياً، إلا إذا كان الاستهلاك متخفياً بشدة في شكل شرب الشاي أو القهوة، إلى استهلاك ٢ لتر يومياً بشكل منتظم قد يكون بمثابة صدمة لجسمك إذا لم يتم بشكل صحيح.

وإذا تم ذلك بشكل صحيح، فلن يحتاج جسمك لأكثر من يومين أو ثلاثة أيام حتى يتعود على كمية الماء الزائدة التي تبدأ في استخدامها كجزء من عملية التنظيف اليومية لجسمك. في البداية، سيكون من المرجح، والطبيعي تماماً، أن تشعر كما لو كنت تقضي حياتك في الذهاب إلى الحمام والإياب منه. لذا لا تبدأ في شرب المقدار الصحيح من الماء إذا كنت تعرف أن لديك امتحاناً عليك أن تجلس فيه ٣ ساعات متصلة. وبمجرد أن تمر الأيام القليلة الأولى بعد بدء تناول المقدار المناسب من الماء، ستتساءل كيف كنت تعيش بدون هذا المقدار من قبل.

هناك بعض القواعد البسيطة التي ينبغي اتباعها لكي تحصد أفضل النتائج وتصنع آثاراً فورية:

- تناول ٢ لتر من الماء على الأقل كل يوم.
- في يوم حار، أو في فصل الصيف، زد الكمية اليومية بمقدار نصف لتر على الأقل.
- احرص على أن يكون ١,٥ لتر على الأقل من استهلاكك اليومي من الماء المقطر.
- احرص على أن يكون الماء بارداً إلى حد ما، أو في درجة حرارة الغرفة.
- احرص على أن يكون الماء نقياً؛ من زجاجة تم فتحها حديثاً في ذات اليوم، أو قدح

تم سكبه مؤخراً من الصنبور أو المرشح.

- احرص على أن يكون استهلاكك من الماء موزعاً على مدار اليوم بأكمله؛ قدح واحد كبير كل ساعة مثلاً.
- احرص على تعويض أي قدر تفقده من الماء؛ ففي كل مرة تحتسي فيها قدحاً من القهوة، اشرب قدراً مساوياً له من الماء على الأقل. سيكون هذا إضافة إلى اللترين المعتادين. افعل نفس الشيء أيضاً عند تناول الشاي؛ اشرب قدحاً من الماء مقابل كل قدح تشربه من الشاي.
- إذا كنت تتدرب، فاحرص على شرب الماء خلال جلسة التدريب وبعدها، ولكن لا تعتبر هذا جزءاً من اللترين اللذين تشربهما يومياً؛ فالتدريب يتطلب سوائل أكثر بكثير.
- استبدل الشاي أو القهوة بالماء الساخن؛ هذا يعني أنك ستظل تمارس نفس الطقس الذي اعتدت عليه والمتمثل في تسخين البراد، ولكن بدون أثر إدرار البول الذي يحدثه الكافيين.
- الشاي العشبي، والماء المقطر، والماء الفوار، والماء الممزوج مع عصير الفواكه جميعها يمكن اعتبارها ماءً. أما القهوة، والشاي، والكحوليات، فلا تعتبر ماءً.
- حافظ على نقاء الماء الذي تشربه. لا تترك زجاجة ماء في سيارتك في فصل الصيف ثم تشرب منها على مدار عدة أسابيع. عليك أن تكون حريصاً على ألا تكون تعج بالبكتريا بسبب تركها في مناخ حار رطب.
- سواء كان من الصنبور، أو في زجاجة، أو مؤكسداً، أو مرشحاً؛ فإنه ماء يمكنك أن تشربه طالما كان نقياً.

ملحوظة: إذا شربت ماءً أكثر مما ينبغي في وقت أقل مما ينبغي، فإنك "تغرق" جسمك حرفياً. لا يمكنك أن تستهلك الكثير جداً من الماء في وقت واحد: سوف تحمل جسمك ما لا يطيق وينتهي الحال إلى أن يتسبب الماء في تخلص جسمك من الطعام والمواد الغذائية الضرورية. ويمكن أن يكون هذا مدمراً. إذا كنت تمارس التمرينات الرياضية، ينبغي عليك أن تشرب الماء، ولكن ليس بتلك الكميات الكبيرة التي تجعل جسمك يتخلص من السكريات الضرورية اللازمة من أجل التمرين. هذا سيجعلك تشعر بالدوار والضعف.

متى تشرب الماء

هناك أسلوب من شأنه أن يضمن لك شرب حصتك اليومية من الماء كاملة دون أن تضيع

حياتك في الحمام، أو أن ترقد في الفراش لساعات وأنت تفكر في الذهاب إلى الحمام، أو أن تبقى في العمل حتى وقت متأخر إلى أن تشرب اللتر المتبقي الذي نسيت أن تشربه خلال اليوم، وهكذا.

- بمجرد أن تستيقظ من نومك، اشرب قدحاً من الماء. هذا من شأنه أن يكسب جسمك النداوة بعد جفاف الليلة السابقة.
- في وجبة الإفطار، اشرب دائماً كوباً من الماء والليمون الطازج من أجل تنظيف جسمك؛ يمكنك أن تعتبر هذا ضمن احتياجاتك اليومية من الماء.
- في كل مرة تذهب فيها إلى الحمام، اشرب كوباً من الماء لكي تعوض السوائل التي فقدتها.
- في كل مرة يعرض عليك فيها أحدهم أن يعد لك قدحاً من القهوة أو الشاي، اطلب كوباً من الماء الدافئ أو الشاي العشبي فحسب.
- قبل الغداء، احرص على شرب قدح من الماء. هذا من شأنه أن يثبط شهيتك ويمنعك عن الشرب أثناء تناول الطعام، وهو الأمر الذي يخفض امتصاص المواد الغذائية.
- قبل العشاء، اشرب كوباً آخر من الماء لنفس السبب.
- تأكد من أنك تناولت ١,٥ لتر من الماء على الأقل قبل السادسة مساءً.
- قم بزيارة للحمام قبل أن تأوي إلى فراشك، ولكن اشرب القدح الصغير الأخير قبل أن تنام.
- استمتع بنوم عميق مريح.

قد يبدو من السخيف أن نخبرك كيف تشرب الماء، ولكنك إذا تحولت فجأة من عدم شرب الماء إلى شرب ٢ لتر يومياً خلال فترة وجيزة من الوقت، فإن ذلك لن يكون مريحاً بالنسبة لعملية الهضم. وقد يكون خطيراً جداً في الواقع إذا أغرقت جسمك بأكثر مما ينبغي من الماء بشكل يمنعه من امتصاص المواد الغذائية الضرورية التي يحتاجها.

الولع بالماء

لو أنك كنت تشرب ماء الصنبور بكثرة فحسب دون أن تفكر في تغيير ذلك، فعليك فقط أن تستمر على تلك الحال. إن آخر شيء نريده من هذا البرنامج هو خفض معدلك الحالي من استهلاك الماء. الهدف من البرنامج هو إما حملك على البدء في شرب الماء في المقام

الأول، وإما حملك على زيادة الكميات التي تشربها حالياً. فإذا كنت تشرب كمية كافية من الماء يومياً، فتهانينا لك؛ إنك بالفعل على الطريق الصحيح نحو التخلص من السموم بواسطة الماء. آمل أنك تدرك الفوائد بالفعل أيضاً. وعلى أية حال، فإن هذا البرنامج سيوضح بضع طرق، لعلك لم تفكر فيها من قبل، لاستخدام المزيد من الماء في حياتك وكيف أن الماء يمكنه حقاً أن يؤثر فيك.

وتماماً كما أن هناك تنوعات عديدة من المشروبات الغازية، والمشروبات الساخنة، والباردة، والعصائر، فإن هناك العديد من تنوعات "المشروبات المائية" أيضاً. قد يبدو هذا غريباً. فكيف يمكن أن يكون الماء متنوعاً كالعصائر مثلاً؟ فالأمر مع العصائر هو أن هناك العديد من الفواكه المختلفة التي تنمو في مناطق مختلفة. وبالنسبة للقهوة: لابد وأن هناك مئات من حبوب البن مختلفة المذاق، من الحبوب الكينية وإلى الكولومبية، ومن القهوة التي تحتوي على الكافيين إلى منزوعة الكافيين، وهكذا. ويمكنك أن تجد جميع أنواع الاختلافات في الشاي أيضاً؛ فهناك الشاي العشبي، والشاي الأخضر، والشاي الأسود، وشاي أولونج، وشاي إيرل جري... والقائمة ممتدة، ويمكنك على الأرجح أن تذكر جميع تلك الأنواع بشكل ارتجالي ودون إعداد.

ولكن الماء يبدو مختلفاً. فإذا تحدثنا عن الماء، فإن الفكرة التي تقفز إلى عقولنا على الفور هي أنه ماء ببساطة. إننا لا نعطي الماء فرصة ليكون جذاباً. ومع ذلك فإنك إذا تعمقت قليلاً في صناعة الماء، فسترى على الفور أن خيارات الماء المتاحة لنا متنوعة ومدهشة بنفس قدر تنوعها في الصناعات التي ذكرناها أعلاه.

لذا فإن قولك إنك لا تحب الماء وإنك تجد شرب الماء أمراً مملاً أو تجد الماء لا طعم له يعني أنك لا تمتلك أي معرفة حقيقية بمدى تنوع واختلاف سوق الماء. فليس هناك مئات من أنواع الماء المختلفة فحسب، وإنما هناك أيضاً مئات من المصادر، والنكهات المختلفة أيضاً -نعم النكهات- وحتى المذاق المختلف في الفم أيضاً، وهو ما يعرف باسم "المذاق في الفم". لذا، تابع القراءة. فربما تجد نوعاً من الماء يبدو وكأنه مصمم خصيصاً ليناسبك، ويناسب احتياجاتك من حيث النقاوة، والميزانية.

أي نوع من الماء؟

هناك مئات القصص التي تحدثنا عن مدى خطورة شرب ماء الصنبور. وهناك أيضاً مئات القصص التي تخبرنا بأننا نضيع أموالنا تماماً عندما نشتري زجاجات المياه المعبأة. يخبروننا أن ماء الصنبور مليء بالمبيدات والتلوث، ثم يقال لنا بعد ذلك إن المياه المعبأة،

إذا لم تكن حديثة التعبئة جداً، فستكون مليئة بالمواد السامة التي تنتقل إليها من الزجاجات البلاستيكية إذا لم يتم حفظها في ظروف معملية.

إذاً ما الفارق الحقيقي بين الاثنين، وأيهما أفضل بالنسبة لنا؟

من وجهة نظري، الماء نفسه هو أكثر عناصر هذا الجدال أهمية. فطالما كنت تشربه، فإنك بخير حال. فشرب الماء، أياً كان مصدره، أفضل من عدم شربه على الإطلاق. لذا، وكما قلت من قبل، إذا كان ماء الصنبور هو اختيارك، فليست هناك مشكلة. وإذا كنت لا تشرب ماء الصنبور لأنك سمعت أنه سيئ أو مضر ولكنك لا تطيق دفع ثمن المياه المعبأة، فابدأ في شرب ماء الصنبور اليوم ولا تخش شيئاً. إن فوائد التميه والنداوة تفوق كثيراً جداً أي مخاطر تشير إليها القصص أو الشائعات. وبعد أن قلنا هذا، من فضلك اقرأ قسم "ماء الصنبور" لاحقاً بعناية لترى ما يمكن أن يحتويه هذا الماء، لأنك قد تختار أن تقوم بترشيحه. الأمر يعود إليك: فأنا أهدف إلى عرض رؤية متوازنة للآراء المختلفة.

وماذا عن جميعٍ أنواع الماء المختلفة؟

يأخذ الماء أشكالاً عديدة بخلاف ماء الصنبور، أو الماء الساكن، أو الماء الفوار. وهناك العديد من التعريفات، والفضل يعود إلى القوانين التنظيمية، فهي تفيد بالفعل:

- ماء الشرب
- المياه المعدنية
- المياه المعدنية الطبيعية
- الماء المُطَهَر
- الماء المقطر
- الماء الفوار
- ماء الينابيع
- ماء الينابيع الطبيعي

بمجرد أن تبدأ في شرب الماء بانتظام، يمكنك أن تصبح أكثر قدرة على التمييز وتبدأ في دراسة السعر، والمذاق، والمحتوى. وتماماً كما هي الحال مع أي شيء آخر، فستكون هناك أنواع تحبها من الماء وأخرى لا تحبها. فإذا كنت لم تفكر من قبل في هذا الاعتبار، يمكنك إذن أن تقوم ببعض الاختبارات المنزلية، وقد تكتشف ببساطة مذاقاً يعجبك إلى حد يجعل شرب لترين يومياً أمراً غاية في البساطة. وبشكل مساوٍ، لو أنك لم تشرب أبداً

من قبل حصتك من الماء كاملة لأنك لا تحب مذاق الماء، فلا تستسلم. قم ببعض البحث والتقصي واعثر على نوع من الماء تستمتع به حقاً.

أفكار وتلميحات لتحديد مصدر الماء الأنسب لك

ماء الصنبور

ماء الصنبور هو خط الحياة بالنسبة لنا. إننا نستخدمه في الاستحمام، والغسيل، والطهي، والشرب. بعض المناطق بها ما نسميه الماء العسر وبعضها به الماء اليسر. فلو أنك انتقلت إلى منطقة مختلفة من بلدك، فستجد أن ماء الصنبور له مذاق ورائحة مختلفان، وإذا سافرت إلى بلاد أخرى حول العالم، فستسمع نفس العبارة المتكررة: "لا تشرب الماء". إذن فالماء مادة متغيرة، سواء محلياً أو عالمياً.

من الممكن أن تعرف ما يحتويه ماء الصنبور الذي تشرب منه عن طريق سؤال المسئولين المحليين عن الماء. يمكنهم أن يمدوك بتحليل لمحتويات الماء في المنطقة التي تعيش فيها. قد يعني هذا الكثير بالنسبة لك، أو لا يعني شيئاً على الإطلاق، ولكن إذا كان يمكن أن يعني إقدامك على شرب المزيد من الماء، فافعل هذا من فضلك! من الطبيعي أن تحتوي إمدادات الماء المحلية على شوائب من المعادن، والفلوريدات، ومبيدات الأعشاب، ومبيدات الحشرات والجرذان. ومن المعروف أيضاً أن الماء الذي نشربه قد مر من قبل بحوالي ٧٠ شخصاً قبل أن يصل إلى أكوابنا.

لقد خضع ماء الصنبور لفحص صارم ومن المحتم أن يفي بمعايير أمان قاسية قبل أن يمكن تزويد الجمهور به. لذا فإن ماء الصنبور آمن هنا في بريطانيا وفي معظم دول العالم أيضاً. وإذا كنت ترغب في جعله أكثر أمناً، فإن ترشيح الماء سوف يزيل البقية الباقية من الشوائب التي تظل عالقة به عند تزويد الناس به. فإذا كنت تشعر أن هذا أمر ضروري، فجرب الطرق العديدة المتاحة لذلك. وتذكر أن أي شيء يوجد في إمدادات الماء يوجد بمقادير ضئيلة للغاية وأن الماء تمت تنقيته حتى أصبح نظيفاً ويمكن استخدامه بأمان. بل إن الحكومة البريطانية في الواقع قد ناقشت خطة لإضافة بعض الفيتامينات المغذية إلى ماء الصنبور حرصاً على أن يحصل الجميع على تلك الفيتامينات. لذا، يمكن أن يكون هذا الماء أفضل بالنسبة لنا مما كنا نتصور...

والآن دعنا نلقِ نظرة على ما يحتويه الماء الذي يأتينا عبر الصنبور بالفعل.

الألومنيوم

هذا العنصر ضروري للغاية بالنسبة لأجسامنا لأنه يفيد في حماية الجهاز المناعي. ومن الشائع استخدام الألومنيوم في تصفية وتنقية ومعالجة الماء. وهو يصل إلى إمدادات الماء عن طريق الأمطار الحمضية وعن طريق مياه المطر التي تجري فوق التربة وتختلط بمحتويات مرتفعة من الألومنيوم في غضون ذلك. ويمكن العثور على الألومنيوم في صهاريج تخزين الماء القديمة. وقد قيل إن فرط استهلاك أو امتصاص الألومنيوم يسهم في الإصابة بمرض ألزهايمر، ولكن فقط عند استهلاكه بكميات كبيرة للغاية.

البكتريا والميكروبات

تجهيزات الماء المحلية في بريطانيا ومعظم دول العالم متطورة وآمنة بما يكفي لأن تضمن عدم وجود الأمراض المنقولة بالماء على الإطلاق، إذا شربنا الماء النقي مباشرة من الصنبور ولم نتركه في إناء أو وعاء لفترة ما قبل استخدامه. وقد كانت هناك حالات نادرة للغاية لأناس مرضوا بسبب بكتريا ماء الصنبور. قد تكون هناك حالات يتسلل فيها شيء ما إلى الماء ويفسده، ولكن المسئولين عن الموارد المائية غالباً ما ينتبهون ويقطعون الإمدادات بسرعة كبيرة ويتخذون إجراءات الطوارئ اللازمة إلى أن يصبح من الآمن أن تشرب الماء من الصنبور مرة أخرى. إن أجسامنا معتادة على تركيب المياه المحلية. وشرب الماء في بعض الدول الأخرى قد لا يكون دائماً آمناً تماماً إلى هذا الحد، أو أن الماء قد يكون له تركيب كيميائي مختلف يمكن أن يسبب عدم ارتياح مؤقت في المعدة على الرغم من أنه قد لا يكون خطيراً على الإطلاق.

الكلور

إننا نستخدم الكلور لنضمن أن جميع البكتريا قد تمت إزالتها والتخلص منها تماماً من ماء الشرب المحلي. يمكنك في الكثير من الأوقات أن تشم أثر الكلور عندما تفتح الصنبور. والكلور عنصر آمن ونحن أكثر تعوداً على استخدامه في حمامات السباحة العامة لقتل

الجراثيم ومعادلة الماء. المشكلة الوحيدة قد تكمن في شرب كميات كبيرة من الماء المضاف إليه الكلور، لأن مستويات الكلور المرتفعة قد تقتل البكتريا النافعة في الأمعاء؛ الكائنات الدقيقة التي تبطن جدار الأمعاء وتحميها.

الفلورايد

لو أنك ذهبت من قبل إلى طبيب الأسنان أو كنت تعرف محتويات معجون الأسنان، فلابد أنك تعرف الفلورايد؛ باستخدامه الأكثر شيوعاً. العديد من سلطات المياه المحلية تضيف الفلورايد إلى ماء الشرب من أجل هذا الغرض بعينه؛ تنمية أسنان، ولثة، وعظام شابة قوية. ومع ذلك، فإن إضافة الفلورايد إلى إمدادات المياه المحلية هو عمل غير مشروع في بعض الدول. فالبعض يفترض أن الفلورايد يمنع ضعف وتحلل الأسنان، ولكن البعض يفترض أيضاً أنه يتسبب في مشكلات القلب والعيوب الخلقية. ومن الواضح أنه ليست هناك معلومات كافية يمكن أن ترجح كفة رأي على الآخر. والكميات الضئيلة للغاية التي تتم إضافتها إلى مصادر المياه المحلية في بريطانيا لا تسبب الضرر، ولكن ربما كان عليك أن ترى ما إذا كانت هناك كميات من الفلورايد يتم إضافتها إلى الإمدادات المحلية في منطقتك.

الماء العسر والماء اليسر

الماء الموجود في بعض المناطق في بريطانيا ماء عسر، والموجود في مناطق أخرى ماء يسر. إنني من مانشستر، وأذكر أنني عندما كنت طفلة، كنت أذهب لزيارة بعض أقاربي في إسيكس لأجد أن مذاق الماء لا يحتمل بأي حال. لقد كان الماء الذي اعتدت عليه ماءً "يسراً"، ولكن الماء في إسيكس كان "عسراً".

والاختلافات بين هذين النوعين من الماء بسيطة للغاية، ولكنها أيضاً جوهرية ومؤثرة للغاية. فالماء العسر يحتوي على مستويات أعلى من الكالسيوم والماغنسيوم، في حين أن الماء اليسر يحتوي على مستويات أعلى من الصوديوم. والماء العسر أفضل لصحة القلب، لذا فعلى الرغم من أن مذاق الماء اليسر سائغ أكثر كثيراً فإنه ليس دائماً الأكثر فائدة بالنسبة لبعض الناس. يمكنك أن تيسر الماء الذي تستحم فيه، ولكن اترك الماء الذي تشربه عسراً بقدر المستطاع.

الرصاص

وجود الرصاص في الماء ليس بالأمر الجيد. فالرصاص سام ولا يستطيع الجسم معالجته أو التخلص منه. ويمكن أن يتراكم الرصاص ليؤدي في النهاية إلى صحة معتلة. والماء القادم من المصادر المحلية عادة ما يكون محتواه من الرصاص منخفضاً نسبياً، ولكن عندما يصل الماء إلى الصنابير، يمكن أن تكون كمية الرصاص التي يحتوي عليها أعلى؛ خاصة إذا كنت تعيش في مدينة تاريخية عتيقة مثل لندن، حيث تكون شبكة الصرف الصحي المحلية مصنوعة على الأرجح من مواسير من الرصاص. وتجهيزات المياه المحلية العتيقة في مثل هذه المدن تعني أن الماء يصل إلينا محملاً بمستوى أعلى من الرصاص عن المستوى الذي كان يحمله عندما خرج من مصنع التنقية. عليك دائماً أن تفتح الصنبور لبعض الوقت قبل أن تسكب لنفسك قدحاً من الماء، لأن الماء الذي كان مستقراً في المواسير طوال الليل قد امتص على الأرجح نسبة من المعادن أعلى من النسبة المفيدة لنا.

النترات

النترات هي مواد توجد في مياه البالوعات وبعض الأسمدة الكيميائية. ويمكن للنترات أن تتسرب إلى إمدادات الماء عبر تلك المصادر. وأياً كان المصدر الذي تأتي منه، فإن تلك المواد ضارة تماماً وغير مفيدة لنا بأي حال. ويعتقد البعض أن النترات تسبب أنواع السرطان المختلفة، وإذا استهلكت بجرعات عالية، فإنها يمكن أن تؤدي إلى ما يسمى بـ "متلازمة الرضيع الأزرق" في الأطفال.

المبيدات الحشرية، والمبيدات العشبية، والعقاقير

أياً كان مدى تطور مصانع تنقية المياه، فإنها تبدو غير قادرة على تنظيف وتنقية الماء تماماً من شوائب عدد معين من العقاقير الطبية أو العقاقير التي تحل محل الهرمونات أو تنظمها. كما أن هناك شوائب ضئيلة من المبيدات العشبية والمبيدات الحشرية تظل عالقة بالماء.

ليس الغرض من تلك الحقائق أن تكون وسيلة لإثارة الذعر، ولكن إذا كنت تعتزم الاعتماد على إمدادات الماء المحلية فقط في الشرب، فإن الأمر يستحق أن تتعرف على محتوى مياه الصنبور في مكان إقامتك. وإذا كنت تنوي استخدام مياه الصنبور كخيار

احتياطي فحسب، فإنني لا أوصيك حتى ببذل أدنى جهد في هذا الأمر. ولكن إذا كان ماء الصنبور هو مصدر الماء الوحيد المتاح لك، فربما كان من الأهمية بمكان أن تعرف بالضبط ما هو موقفك.

من الواضح أن عملية التخلص من السموم هي عملية هدفها تنظيف جسمك والتخلص من أي فضلات أو مخلفات ضارة أو مؤذية. وكما رأيت الآن، فإن شرب ماء الصنبور أثناء عملية التخلص من السموم ليس هو السبيل الأكثر نقاءً، ولكن إذا كانت تلك هي الوسيلة الوحيدة التي يمكنني أن أحثك بها على شرب الماء، فإنني أوصي بها تماماً. ولكنك لم تفقد كل شيء: يمكنك بالتأكيد أن تنظف الماء الذي تستخدمه، وتجعله جاهزاً للشرب ومتلألئاً بالنظافة؛ تقريباً.

تنظيف ماء الصنبور

قبل أن تقرر أن الخيار الوحيد هو أن تذهب لشراء زجاجات المياه المعبأة في أي شكل تجدها فيه –وسوف نناقش هذا قريباً– فربما ترغب في التعرف على بعض طرق تنظيف الماء "المجاني" المتوفر الذي تتلقاه عبر صنبور المياه في بيتك.

الماء المرشح

هناك العديد من الطرق لترشيح وتصفية الماء: من المرشحات التي تشتريها من السوبر ماركت وحتى المرشحات الرئيسية التي تقوم بترشيح المياه المحلية قبل وصولها إليك بحيث يكون الماء الذي يندفع من صنبور المياه في بيتك هو ماء مرشح تماماً بالفعل. وإليك بعض الاختلافات بين المرشحات:

مرشحات الكربون. المرشحات المتاحة التي يمكنك وضعها في آنية ترشيح الماء في بيتك عادة ما تكون عبارة عن حبيبات من الكربون داخل أنبوب، وهي رخيصة نسبياً. يمر الماء عبر المرشح بغرض تنظيفه من الكلور، وتحسين رائحته ومذاقه. وهذا المرشح يقوم بمعادلة الماء وليس بتنظيفه تنظيفاً عميقاً. والماء الذي يتم ترشيحه بواسطة الكربون لا يفقد المواد الغذائية الطبيعية والأملاح المعدنية الموجودة في ماء الصنبور لأنها تكون أصغر جداً من أن يمكن إزالتها. وترشيح الماء بهذه الطريقة سهل للغاية ولكنه يتطلب جهداً مكثفاً. والعديد

من آنية الترشيح أو المرشحات نفسها لها فترة صلاحية يجب الانتباه لها بشكل صارم وبعناية: تخلص منها بمجرد أن تنتهي فترة صلاحيتها. إذا لم تفعل هذا، فالأرجح أن ماء الصنبور الذي ستقوم بترشيحه من خلال حبيبات الكربون سيكون مليئاً بالمواد الكيميائية المشبعة والكلور، وربما البكتريا والفطريات.

افحص نظام الترشيح قبل أن تشتريه. فبعض هذه الأنظمة سيزيل المذاق والرائحة فحسب، في حين أن البعض الآخر يزيل أدنى تلوث.

مرشحات الماء المثبتة. من الأسهل كثيراً استخدامها وتحديثها مقارنة بمرشحات الآنية، ولكنها ليست نظام الترشيح الأكثر فعالية. فتلك النظم تؤدي نفس الوظيفة التي تؤديها آنية الترشيح الكربوني، باستثناء أنه يتم تثبيتها إلى جوار محبس الماء البارد بحيث لا تعود بك حاجة إلى ملء إناء من أجل تنظيف الماء؛ إنك ببساطة تفتح الصنبور الجديد فحسب. ولست بحاجة إلى تغيير المرشح إلا مرة واحدة أو مرتين سنوياً حسب كثافة الاستخدام. تتطلب تلك المرشحات جهداً أقل، ولكنها أعلى تكلفة.

الأسموزية العكسية. هذا النظام هو أيضاً نظام تقوم بتثبيته إلى محبس الماء وعادة ما تنتهي بك الحال وقد حصلت على صنبور إضافي إلى جوار صنبور الماء البارد. ستكون بحاجة أيضاً إلى مساحة على أرفف مطبخك لوضع خزان ماء من أجل إتمام عملية التنقية الأسموزية العكسية. ونظم التنقية الأسموزية العكسية تدعي قدرتها على تنظيف ماء الشرب تماماً. وتتم معالجة الماء من خلال غشاء شبه منفذ يقوم بالتقاط المواد الكيميائية، وجميع البكتريا، وبقايا المبيدات العشبية والحشرية، وأي فيروسات، وأي محتوى معدني. والجانب السلبي هو أنها تنظف الماء من جميع المواد الغذائية المفيدة أيضاً، بحيث يكون الماء الذي تشربه أكثر نظافة مما ينبغي! وهذا النظام باهظ التكلفة ولكنه شديد الفعالية. فإذا كانت لديك أي مخاوف بشأن إمدادات الماء التي تحصل عليها أو بشأن صحتك، فإن هذا النظام سيضمن لك بكل تأكيد أن تشرب ماءً نظيفاً تماماً.

قلنا الكثير جداً حتى الآن عن تحسين ماء الصنبور. فماذا لو أنك قررت شراء زجاجات الماء بدلاً من الاعتماد على ماء الصنبور؟

المياه المعبأة

بعض أنواع المياه المعبأة قد لا تكون أكثر نظافة بأي حال من ماء الصنبور المرشح. هناك العديد من الفئات والاشتراطات المختلفة والمرتبطة بعملية تعبئة الماء وبيعه كمنتج، وهي ليست دائماً بالوضوح الذي تبدو عليه.

ليست هناك قواعد أو قوانين فيما يتعلق بمحتوى المعادن، أو الأملاح المعدنية، أو الملح في المياه المعبأة. والفارق في المحتوى كثيراً ما يكون هائلاً. فإذا اشتريت بعض أنواع المياه المعبأة، فسوف تدرك تلك الاختلافات في المذاق، وسوف تفضل بعض المذاقات، ولن تستسيغ أخرى. وهذا كله يعود إلى المحتويات المختلفة لأنواع المياه المعبأة المختلفة.

ماء المائدة، وماء الشرب المعبأ، والمياه المعدنية، ومياه الينابيع، والمياه المقطرة؛ كل تلك أسماء لمستويات متفاوتة من نقاء الماء. بعضها لا يعدو ببساطة كونه ماء صنبور في زجاجة، وبعضها تم إخضاعه لاختبارات نقاء عالية وبالغة الصرامة؛ ولكن كيف يمكنك التمييز بين هذا وذاك؟

المياه المنكهة

المياه المعبأة المضاف إليها نكهة غير مسموح بها في برنامج التخلص من السموم مائياً. فمن المؤكد أن تلك الأنواع من الماء ستكون مليئة بالسكر، والنكهات الصناعية، والمُحليات. والمياه المنكهة الوحيدة المتاحة هي المياه التي تقوم بإضافة النكهة إليها بنفسك باستخدام العصائر الطبيعية، والأعشاب، والخضراوات.

الفوار أم غير الفوار

جميع أنواع المياه التي سنوضحها فيما يلي إما تكون ساكنة وإما تكون فوارة. ثم تنقسم المياه الفوارة بعد ذلك إلى نوعين إضافيين؛ الفوارة طبيعياً والمكربنة.

فإذا كنت ترغب حقاً في شرب الماء الفوار، فإن النوع الفوار بشكل طبيعي (المكربن طبيعياً) هو الأفضل، على الرغم من أنه كثيراً ما يضيع الفوران الطبيعي وتكون هناك حاجة إلى أن يتم تعويضه قبل أن يتم تقديمه لنا من الزجاجة. حاول الالتزام بقدحين أو ٣ أقداح فقط من الماء الفوار يومياً. ليس فقط لأن طبيعية "الفوران" مشكوك فيها، ولكن لأن هذا الماء يمكن أن يسبب الانتفاخ.

والنوع الآخر من الماء الفوار هو ماء ساكن تم ضخ الكربون فيه، وهذا ليس بالشيء المرغوب؛ فمن المحتمل بالفعل أن يمنع أجسامنا من امتصاص جميع الأملاح المعدنية والمواد الغذائية الموجودة في الماء. كما أنه أيضاً سيسبب الانتفاخ، بل وهناك بعض التقارير والدراسات التي تفيد أنه يمكن أن يتسبب في زيادة السليولايت!

لذا فمن الأفضل بوجه عام أن تلتزم بالماء الساكن الطبيعي الخالي من الغازات عندما تشتري المياه المعبأة.

ماء المائدة، وماء الينابيع، وماء الشرب

تلك الأنواع من الماء على نفس مستوى ماء الصنبور. عادة ما يتم تعبئة تلك الأنواع في حاوية آمنة مطهرة من أجل الاستهلاك. يتم جلب هذه الأنواع من منافذ ينابيع طبيعية أو غيرها. كما أنه يمكن ترشيحها، ويمكن معالجتها، وربما تم مزجها مع عدد من أنواع الماء الأخرى. إنك فقط تدفع لشخص ما مقابل تعبئتها وعلى أمل أنه تعامل معها بإحدى هذه الطرق.

الماء المطهر

الماء المطهر هو أي ماء تم تقطيره أو ترشيحه بواسطة الأسموزية العكسية (راجع قسم "الأسموزية العكسية" في هذا الفصل). وهذا الماء تمت إزالة جميع المواد المغذية تقريباً منه، لذا فليس من المفيد جداً شربه. والمياه المطهرة أو المياه المقطرة مصممة للاستخدام في الغلايات أو الأدوات الكهربية لمنع تراكم القشور على الجدران الداخلية. وجميع أنواع المياه المعبأة ينبغي تخزينها بعناية واستهلاكها قبل تاريخ انتهاء صلاحيتها؛ بوقت طويل إن أمكن. والمياه التي يتم تخزينها في عبوات بلاستيكية وتتعرض لضوء الشمس قد يكون لها مذاق سيئ أو فاسد، وإذا كانت الزجاجة مفتوحة أو ارتشف منها أحدهم رشفة، فإن احتمال تكون البكتريا فيها احتمال كبير للغاية. يجب شرب الماء الموجود في الزجاجة أو استخدامه بأي صورة عندما يكون طازجاً قدر المستطاع.

المياه المعدنية الطبيعية

المياه المعدنية الطبيعية لابد وأن تكون نابعة من مصدر تحت الأرض. ولا يمكن إضافة أو إزالة شيء من هذه المياه، ولكن ينبغي التخلص من البكتريا الموجودة فيها. وليست هناك

شروط معينة خاصة بالحد الأدنى من محتوى المعادن فيها، ولكن من المحتم الحفاظ على محتوياتها. ويمكن إضافة الكربون إلى هذه المياه. في بعض البلدان، تكون المياه المعدنية الطبيعية هي نفسها مياه الينابيع. فمثلاً، ماء الينابيع في إيطاليا وفرنسا يخضع لنفس الشروط التي تخضع لها المياه المعدنية في بريطانيا. واستخدام كلمة "معدنية" يعود إلى أن الماء يكون قد انتقل عبر طرق عديدة تحت الأرض حتى وصل إلى الزجاجة. لقد انتقل لأعلى ولأسفل وعبر العديد من التكوينات الصخرية المختلفة، وكل نوع من أنواع الصخور تلك يسهم في المحتوى المعدني للماء. وتلك "الطرق" التي يسلكها الماء هي التي تستخدم عموماً لمحاولة إقناعنا بنقاء أو مذاق أو المحتوى المعدني للماء وجعلنا نشتريه! إنني واثقة من أنك سمعت أو قرأت من قبل مثل تلك الإعلانات:

"متدفق من مصدر في قلب تلك المقاطعة الجميلة في فرنسا".
"نابع من وادي شجري جميل".
"ماء مطر طبيعي من أستراليا".
"طازج نقي من جبال كندا"؛ وهكذا.

وأياً كان المصدر، فإن الأملاح المعدنية في المياه المعدنية هي في الواقع عالية القيمة جداً في نظامنا الغذائي ومن أجل صحتنا العامة. فإذا اخترت أحد أنواع المياه المعدنية من أجل برنامج التخلص من السموم بواسطة الماء بحيث يكون بمثابة مكمل لأي معادن تحتاج للحصول عليها من طعامك، فإن تلك ميزة كبيرة.

وإليك الأملاح المعدنية الأكثر شيوعاً وفوائدها الصحية.



الملح المعدني	الفوائد
الكالسيوم	الكالسيوم عنصر ضروري من أجل نمو وقوة العظام والأسنان. كما أنه يساعد المخ على التواصل مع الجسم والعضلات. ويمكننا الحصول على الكالسيوم من المياه المعدنية اليومية التي نشربها بنفس الكمية التي نحصل بها عليه من اللبن، وهو مزيل تماماً للسموم.
الماغنسيوم	الماغنسيوم يفيد أيضاً في تقوية العظام والأسنان. كما أنه يدعم صحة القلب والدورة الدموية. وهو يستخدم في الجسم من أجل أعظم نشاط للخلايا، وهو أيضاً ضروري من أجل عمل الكالسيوم بشكل صحيح.
الصوديوم	إننا نعلم أن الصوديوم يفيد في موازنة مستويات السوائل في الجسم. والمشكلة الرئيسية هي أن أجسامنا تحتوي على قدر كبير للغاية منه، لذا فمن الأفضل أن يكون الصوديوم منخفضاً في نوع المياه المعدنية الذي تختاره.
البوتاسيوم	يعمل البوتاسيوم مع الصوديوم على تنظيم محتوى الجسم من الماء. وهو مفيد في التخلص من الصوديوم الزائد، وهو ما يفيد بدوره في منع ضغط الدم المرتفع.
الكلور	يعمل الكلور مع الصوديوم والبوتاسيوم على تنظيم مستويات الماء في الجسم.
البيكربونات	تساعد في تنظيم التوازن في الرقم الهيدروجيني pH في الجسم.
الكبريتات	يقال إنها تدعم التوازن الجيد للهرمونات، وتساعد في امتصاص الفيتامينات والبروتينات. وقد أظهرت الأطعمة الغنية بالكبريت أيضاً قدرة على خفض احتمالات الإصابة بالسرطان والجلطات الدموية.

من هذا التوضيح، يمكنك أن ترى أنه من الآمن على الأرجح أن نخلص إلى أن المياه الوحيدة التي تستحق أن تدفع فيها مالك وفقاً للاعتبارات الصحية هي المياه المعدنية الطبيعية. فمن المضمون أنك ستجد محتوى معدنياً في كل زجاجة. عليك أن تختار نوع المياه المعدنية التي ستشربها وفقاً للمذاق المفضل لديك. بعض أنواع المياه المعدنية تكون مالحة بشكل زائد عن الحد بالنسبة لي، في حين أن أنواع أخرى يكون مذاقها منعشاً ومنشطاً بحق. قم بشراء بعض الأنواع المختلفة على مدار فترة من الزمن واكتشف النكهات العديدة للماء.

أياً كان ذوقك وأياً كان طعامك، احرص دائماً على أن يكون الماء أحد الاعتبارات الرئيسية.

وبالطبع، هناك أيضاً نطاق ضخم من الزجاجات المتوفرة. قدم لنفسك شيئاً من المرح، واختر أنواع المياه المعدنية الطبيعية التي ستجربها حسب الزجاجة: زرقاء أو خضراء، طويلة أو قصيرة. زين مائدتك بزجاجة غريبة الشكل، وانظر إلى أي مدى سيفرط ضيوفك في شرب الماء. بمجرد أن تفرغ الزجاجة من الماء، استخدمها لتضع فيها شمعة وتحظى بزينة فورية لمائدتك في اللقاء التالي؛ تلك أناقة بالغة.

مسألة راحة

للمياه المعدنية ميزة أساسية أخرى. فحمل زجاجة ماء معك لضمان ارتفاع مستويات الماء لديك أسهل كثيراً في المعتاد من أن تتوقع أن تكون قادراً على أن تجد صنبوراً وكوباً في أي مكان خارج المنزل. إن حمل الماء يعني أن تكون قادراً على شرب الماء أو إعداد أي مشروب تريده بمجرد أن تريده أو بمجرد أن تشعر بالظمأ. وإبقاء الغطاء على فوهة الزجاجة يضمن بقاء الماء نظيفاً إذا تركته إلى جوار فراشك أو على مكتبك. وهذا يعني أيضاً ألا تبتل لوحة مفاتيح جهاز الكمبيوتر الخاص بك، أو مجلاتك، أو سجادة غرفة النوم بطريقة تستدعي أن تقوم بأعمال تنظيف وتجفيف كنت في غنى عنها.

واستخدام الماء المعبأ هو أيضاً طريقة جيدة لتتابع كمية الماء التي تشربها كل يوم. فمحاولتك أن تشرب ٢ لتر من الماء يومياً هدف جيد، ولكن معرفة عدد أكواب الماء التي يجب أن تشربها لتصل إلى ٢ لتر فهذا أمر صعب إلى حد ما. فعندما تشرب أكواب الماء في منزل شخص آخر أو تحاول أن تحسب المحتوى المائي لكل شيء استهلكته من الطعام أو المشروبات الأخرى، فالأرجح أنك ستخفق في شرب لترين كاملين من الماء.

ولكن إذا أخرجت الزجاجات سعة ٢ لتر من الثلاجة كل صباح وشربتها على مدار اليوم، فلن يساورك أي شك بشأن كمية الماء التي استهلكتها. إنني لا أقول إنك بحاجة إلى أن تحمل معك زجاجات الماء سعة ٢ لتر منذ بدء الصباح، ولكن يمكن أن تكون هناك زجاجة للصباح وأخرى للظهيرة. معظم زجاجات الماء الكبيرة سعتها ١,٥ لتر، وتلك ثقيلة للغاية. كبديل لذلك، يمكنك أن تشتري زجاجة سعة ٥٠٠ مللي كل صباح ثم تعيد ملأها من ماء الصنبور ٣ مرات يومياً على مدار اليوم. ويمكنك أن تشتري زجاجة سعة ١,٥ لتر من مكان قريب من العمل وتشربها خلال اليوم، ثم تستكمل الـ ٥٠٠ مللي المتبقية في المساء عندما تعود إلى المنزل. وأياً كان ما ستفعله، فسترى كم سيكون من السهل بذلك أن تحصل على حصتك الكاملة المكونة من ٢ لتر من الماء كل يوم.

كيف تستخدم أجسامنا الماء

الماء، كما نعلم، هو منظف. ولكن كيف تستخدم أجسامنا هذا الماء بالضبط، ولماذا تحتاج إليه؟

الكبد

الكبد هو أكبر أعضائنا الداخلية. ووظائف الكبد الرئيسية هي تنظيم عمليات الأيض، والتخلص من السموم أو التنظيف. يمتص الكبد الفضلات أو "السموم" التي تدخل أجسامنا عندما نستهلك الطعام والسوائل، أو التي نمتصها من البيئة وعن طريق الاستنشاق. ويقوم الكبد بتحويلها إلى أجسامنا لكي نستخدمها، أو نتخلص منها، أو نخزنها. وهو يتحكم في مستويات الدهون والجلوكوز في الدم. وهو يقاوم العدوى ويزيل البكتريا من الدم والجسم. وهو يعالج ويخزن جميع الفيتامينات الضرورية والحديد ويساعد في إصلاح الأنسجة التالفة.

لذا فإن للكبد وظائف مهمة وهو شديد الانشغال بها، حيث يعمل نيابة عنا على تنظيف الجسم. والكبد يعمل كأداة للحد من الخسائر، لذا فإن أي شيء لا تستطيع أجسامنا الاستفادة منه، أو يصل إلينا في حالة خطرة أو مدمرة تتم معالجته، وتعطيل فعاليته أو تحييده، ثم -إذا أمكن- الاستفادة منه إلى أقصى حد ممكن. وبعد ذلك يتم تحويل أي منتجات أو مخلفات يجب التخلص منها إلى مواد قابلة للذوبان في الماء وإخراجها إلى الأمعاء حتى يتم التخلص منها نهائياً.

وبالطبع هناك العديد من الأشياء التي نأكلها ونتنفسها والتي من المحتم على الجسم ببساطة أن يتخلص منها بأسرع وقت ممكن، والكبد هو المسئول الأول والوحيد عن هذا. تشتمل تلك المواد على الكحوليات، والمواد المضافة، والكافيين، والدخان، والمشروبات الفوارة، والعوادم، والعقاقير (الموصوفة طبياً وغير الموصوفة) وأي شيء لا نحتاج إليه حقاً ولكنه أصبح جزءاً لا يتجزأ من حياتنا.

وإذا كنا نغذي أجسامنا دائماً بتلك المنتجات "الضارة"، يعاني الكبد كثيراً في محاولة معالجتها بكفاءة مستمرة. والكبد ماهر إلى حد مذهل في ضخ تلك المواد خارج أجسامنا، ولكن الكبد يمكن أيضاً أن يتوقف عن القيام بمهامه بكفاءة، تماماً كما هي الحال في حياتنا عندما نستمر في الإضافة إلى "قوائم المهام" دون أن نتوقف أبداً فيصبح عبء العمل غير قابل لإدارته بكفاءة. فإذا اضطر الكبد إلى العمل بجهد أكثر من اللازم على مدار فترة زمنية أطول من اللازم، فإنه سيصاب بالإرهاق والكسل. حينها يتطلب الأمر وقتاً أطول

من أجل معالجة الفضلات نبدأ بعده في الإصابة بأمراض صغيرة يمكن في نهاية الأمر أن تتحول إلى أمراض كبيرة؛ إلا إذا أعطينا الكبد فترة راحة في صورة برنامج للتخلص من السموم. ويمكن أن تتراوح تلك الأمراض من التعب والخمول، إلى الغثيان والإرهاق، أو حتى إلى التسمم الكحولي والفشل الكبدي.

ليس من المدهش إذن أن يؤدي تقليص كميات الأطعمة والمشروبات الضارة أو حتى التخلص منها تماماً، مع إضافة المزيد من الماء والأطعمة المغذية، إلى أن يستريح الكبد ويؤدي وظائفه بكفاءة فائقة.

الكليتان

الكلية هي عضو الجسم المميز الآخر في التنظيف. إنها تتعامل مع جميع المواد السائلة داخل الجسم، وتنظف الدم، وتحافظ على توازن السوائل عن طريق تنظيم مستويات البوتاسيوم والصوديوم. وهي أيضاً التي تؤدي الوظيفة المهمة المتمثلة في تنظيم الرقم الهيدروجيني pH؛ الذي هو توازن الحموضة والقلوية داخل الجسم. وعدم توازن أي من هذه الأشياء يمكن أن يتسبب في مشكلات خطيرة.

وبعد تنظيف الدم، تمرر الكلية الفضلات إلى الجهاز البولي لكي يتم التخلص منها. وإذا كانت الكليتان منهكتين من كثرة العمل، فمن الممكن أن نصاب بأمراض الكلى، وحصوات الكلى، وحصوات المثانة. وتلك بوضوح حالات مرضية خطيرة للغاية، ولكننا لن نشعر بأكثر من التعب والإرهاق بشكل يومي بينما يحاول الجسم التركيز على التعامل العادي مع الفضلات.

الجهاز الليمفاوي

الجهاز الليمفاوي هو جهاز التخلص من الفضلات الخاص بالجسم. إن كل شيء نستهلكه تتم معالجته بواسطة أعضاء معينة في الجسم، كما نرى، ولكن الجهاز الليمفاوي منتشر في جميع أنحاء الجسم ومسئول عن التقاط العدوى، والجراثيم، والميكروبات، والفضلات أو المواد السامة والتخلص منها وعدم السماح بعودتها إلى الدم أو الجهاز الدوري.

يمتص السائل الليمفاوي الخلايا الميتة، والسوائل الزائدة، والفضلات الأخرى ويأخذها إلى العقد الليمفاوية. هنا يتم تصفية الفضلات التي يتم تلقيم أعضاء الإخراج بها -الجلد، أو الكبد، أو الكليتين- لكي يتم التخلص منها من خلال العرق، أو البراز، أو البول.

الجلد

الجلد هو أكبر أعضاء الجسم الخارجية. إنه إحدى المحطات الأولى للتخلص من السموم، حيث يخرج الفضلات مثل الماء، والملح، والحامض البولي، والنشادر، واليوريا في شكل عرق. والجلد يشبه مصفاة كبيرة؛ حيث يخرج جميع الفضلات ويحبس المواد المفيدة داخل الجسم. فإذا كنا نحمل نظم التنظيف الداخلية للجسم ما لا تطيق، أو حتى نرهقها قليلاً بالعمل، فإن الجلد هو أحد أول الأعضاء التي تصدر الإشارات الدالة على ذلك. فيشحب الجلد أو يكتسي باللون الأصفر أو الرمادي وتظهر عليه البقع ونفقد أي شكل من أشكال التورد النضارة.

ويساعد الجلد أيضاً في تنظيم درجة حرارة الجسم من خلال قدرته على إفراز العرق. فإذا سخنت أجسامنا، فإنها تفرز العرق من أجل التبريد وخفض درجة الحرارة. وإذا شعرنا بالبرد، فإن أوعيتنا الدموية تتمدد وتقلل من تدفق الدم عند سطح الجلد لتضخ المزيد منه إلى أعضاء الجسم الداخلية. هذا يمنع انخفاض حرارة الجسم. وإذا كنا في حالة جفاف، فإننا عادة نشعر بالبرد، لأن الجسم لا يستطيع أداء وظائفه بشكل جيد، وإذا كنا نشعر بالحر الشديد والجفاف الشديد، فإن الجسم لا يستطيع أن يؤدي وظيفة التبريد بنفس الكفاءة لأنه يفتقر إلى مخزون الماء الذي يحتاج إليه لعملية التبريد.

يعكس الجلد ما يحدث داخل الجسم، لذا إذا سمعت عبارة: "تبدو رائعاً"، أو "إنك تتألق بالحيوية"، أو "إنك تبدو شاحباً"، أو "لا يبدو أنك على ما يرام"، يمكنك أن تعرف حالتك الصحية الداخلية دون شك أو ريب. إن الوجه يمكنه أن يخبر بألف شيء وأكثر تلك الأشياء أهمية هو مدى جودة صحتك. بل إن الصينيين يستخدمون الوجه والجلد لتشخيص الأمراض. وقراءة الوجه الصينية تعتمد على الخطوط والألوان، وهناك مناطق معينة يقال إنها تعكس مباشرة نشاط وفعالية النظام الهضمي والكبد؛ الذقن على وجه الخصوص. لذا إذا كانت منطقة الذقن لديك بها بقع، فابدأ برنامج التخلص من السموم على الفور!

الرئتان

على الرغم من أنه لا يتم الربط بينها وبين النظافة في المعتاد، فإن الرئة ترشح الهواء الذي نتنفسه، وهذا هو ما يجعلنا قادرين على العيش في المدينة مع كل العوادم والدخان والسموم التي تهاجمنا. تقوم الرئتان بإبطال مفعول أي منتجات مؤذية موجودة في الهواء وتساعدان الجسم في معالجتها والتخلص منها.

والرئتان مليئتان بجيوب هوائية صغيرة؛ يمكنك أن تتخيلها على أنها حقائب هوائية صغيرة. تلك الجيوب تمتلئ بالهواء الذي نتنفسه وتقوم بمبادلة الأكسجين وثاني أكسيد الكربون. فنحن نستنشق الأكسجين، وتطرد الرئتان بخار الماء وثاني أكسيد الكربون. إننا دائماً ما نستنشق مجموعة كبيرة من المواد الضارة والسموم مع الماء أثناء التنفس، منها على سبيل المثال: عوادم السيارات، ودخان السجائر، والمبيدات الحشرية، وكيماويات منتجات التنظيف المنزلي، والعطور، وغير ذلك. إن الهواء الذي نتنفسه بعيد تماماً عن كونه هواءً نقياً.

ودخان السجائر هو أحد السموم المرتبطة بشدة بالرئة. والقطران الذي تحتوي عليه السجائر لا يمكن طرده بواسطة الرئة لذا فهو يتراكم بداخلها. وهذا التراكم يمكن أن يؤدي في النهاية إلى الاحتقان وفشل الرئة.

الأمعاء

يحتاج الكبد والجهاز الليمفاوي إلى نقل الفضلات إلى مكان ما داخل الجسم حتى يتم التخلص منها. يستطيع الجلد طرد السموم مباشرة، وتستطيع الرئتان طرد الغازات مباشرة، في حين أن الكليتين تنقلان السوائل والفضلات إلى الجهاز البولي من خلال المثانة. ولكن جميع الفضلات الصلبة الأخرى يجب أن تمر عبر الأمعاء. وكما تلتقط الأمعاء الفضلات من بعض أعضاء الإخراج، فإنها أيضاً تتخلص مباشرة من الفضلات الصلبة الناتجة عن عملية الهضم. إن الطعام الذي نأكله يمر عبر المعدة إلى الأمعاء: حيث يتم امتصاص جميع المواد المفيدة وتحويلها إلى مجرى الدم، ثم يتم دفع الفضلات عبر الأمعاء إلى الجانب الآخر منها.

في الجسم الطبيعي السليم، تستغرق عملية الهضم، من تناول الطعام وحتى مرحلة الإخراج، حوالي ٨ ساعات. وفي الأجسام التي تفتقر إلى التغذية المناسبة وتعاني من الجفاف، أو التي تتبع نظاماً غذائياً غير صحي، أو حتى تعاني من الضغط والإنهاك، تستغرق العملية أكثر من ٢٤ ساعة. وعندما تتباطأ عملية معالجة الجسم للطعام، نجد أن الأمعاء تصبح مملوءة بالفضلات. والإمساك وزيادة الغازات هي مجرد قليل من الآثار الجانبية السيئة وغير الصحية لهذا البطء.

كيف يقوم الماء بالتنظيف؟

كل وظيفة من الوظائف الموضحة أعلاه يمكن تحسينها، أو زيادة كفاءتها، أو زيادة سرعتها إذا قمنا بإضافة الماء إلى أجسامنا. إن كل عضو وكل جهاز من أعضاء وأجهزة

أجسامنا -الكبد، الكليتين، الرئتين، الجلد، الأمعاء- يستخدم الماء كوسيلة للتنظيف بطريقة أو بأخرى. فإذا كنت لا تشرب ما يكفي من الماء، فإن العملية سوف تتباطأ: يصبح البول داكناً وموجعاً، وتصاب بالإمساك، ويكون البراز صلباً ومؤلماً، وتصاب بالعدوى بسهولة، وتتضخم الغدد، ويصبح جلدك شاحباً. وإذا شربت الماء وبدأت في تزويد جسمك بانتظام بالمقدار الذي يحتاجه من الماء بالفعل لكي يؤدي وظائفه بكفاءة، فإن كل شيء يتغير: يصبح البول صافياً ومتوازناً من حيث الحموضة والقلوية، وتتسم حركة الأمعاء بالكفاءة وتصبح الأمعاء نفسها نظيفة، ويصبح الجهاز المناعي سليماً ومستعداً لمقاومة أي عدوى، وتصبح بشرتك مفعمة بالحيوية والتألق.

يمكنك الآن أن ترى أننا ينبغي حقاً أن نعتبر الجفاف مرضاً خطيراً للغاية يمكننا معالجته ببساطة عن طريق شرب مزيد من الماء كل يوم.

انظر الأعراض الموجودة في الجدول التالي. هل تبدو أياً منها مألوفة بالنسبة لك؟ هل تنطبق أي منها عليك ولم تكن تستطيع أن تعرف لماذا يحدث هذا طوال الوقت؟ حسناً، لقد أصبحت الآن تعرف. من المألوف إلى حد لا يصدق أن تعاني من واحد أو أكثر من تلك الأعراض بشكل منتظم وأنك قد قبلت بالأمر الواقع لدرجة أنها أصبحت الآن "الوضع الطبيعي". إن شرب المزيد من الماء يعني أنك تستطيع أن تلوح لتلك الأعراض مودعاً. وتذكر أن الماء يدخل في تكوين أجسامنا بنسبة ٧٥٪، وفي تكوين المخ بنسبة ٨٠٪، وفي تكوين العضلات بنسبة ٧٥٪، وفي تكوين البلازما بنسبة ٩١٪، وفي تكوين الدم بنسبة ٩٢٪، وفي تكوين العظام بنسبة ٢٢٪، وفي تكوين الخلايا بنسبة ٧٠٪. لا عجب إذن أننا نشعر بالسقم عندما لا نشرب ما يكفي من الماء.

بعض الآثار الجانبية البسيطة للجفاف

نقص التركيز	نوبات البرد	عدوى المثانة
التعب	احتباس الماء	شحوب البشرة
ارتفاع مستويات الضغط	السليولايت	البقع/الاحتقان
القلق	الانتفاخ	الارتباك
الاكتئاب	الغثيان	الصداع
جفاف البشرة	عسر الهضم	ألم المفاصل
حكة الجلد	حرقان البول	
المرض	ألم التبول	

٢

برنامج التغذية المائي في ١٨ يوماً



إننا نتناول الكثير من السموم عندما نأكل ونشرب. كما أن هناك أيضاً تلوثاً ناتجاً عن البكتريا، والجراثيم، والعوادم، ولكن المتهم الأول هو الطعام. لقد أصبحت عاداتنا الغذائية شديدة التنوع والمخاطرة إلى حد هائل، وقد بذل مصنعو الأطعمة قصارى جهدهم ليتأكدوا من أننا نستطيع الحصول على أي شيء نرغب في تناوله متى رغبنا في ذلك. وقد أدى هذا إلى استخدام المواد الحافظة والألوان والإضافات الصناعية. وأجسامنا لا تستطيع الاستفادة من هذه المواد، لذا فهي أيضاً تعتبر من السموم.

كيف يغذينا الماء

يعمل الجسم جاهداً على معالجة تلك السموم بواسطة الكبد، والكليتين، والجهاز الليمفاوي، وبقية الأجهزة التي تعمل على التنظيف والإخراج من أجل التخلص منها. فإذا

كان تراكم السموم يفوق قدرة الجسم على التعامل معها، فإن الجسم يبطئ عمله ليتكيف مع عبء العمل المفروض عليه. وإذا كنا نتبع برنامجاً للتخلص من السموم، فإننا بذلك نمنح أجسامنا راحة بحيث تستطيع في النهاية التخلص من جميع الفضلات والبدء من جديد بنظافة. حينها نشعر بالحيوية والنشاط. لقد منحنا أجسامنا الفرصة للعودة إلى وضع السيطرة بدلاً من أن تلهث في محاولة للتكيف مع العبء الزائد طوال الوقت.

والماء جزء رئيسي ضروري في عملية التنظيف تلك. لقد رأينا مدى أهمية شرب كمية كافية من الماء من أجل تحقيق الاستفادة. وتناول الأطعمة الصحيحة أمر غاية في الأهمية أيضاً. إن العديد من الأطعمة التي نتناولها تحتوي على أكثر من ٥٠٪ من الماء، وبعض الأطعمة تحتوي على الماء بنسبة تصل إلى ٩٥٪. واتباع برنامج يركز على تلك الأطعمة سيؤدي حتماً إلى أقصى درجة من التميه والنداوة، وبالتالي إلى أقصى درجة من تخليص الجسم من السموم.

ومع ذلك، فمن الأهمية بمكان أن ندرك أن تناولنا أطعمة تحتوي على نسبة عالية من الماء لا يعني أننا لم نعد بحاجة إلى شرب الماء أو السوائل خلال اليوم. إن المستويات الطبيعية الموصى بها فيما يتعلق بشرب الماء دائماً ما تكون مستويات "الحد الأدنى"، وهذا يعكس حقيقة أنه من المتوقع أن نحصل على بعض السوائل من خلال برامج تناول الطعام اليومية. واتباع برنامج التخلص من السموم بواسطة الماء يعني ببساطة أن نضمن الحصول على الكميات الكافية من الماء، أو نتجاوزها.

وليس مما يدعو للدهشة أن الأطعمة التي نربط بينها وبين التخلص من السموم والتنظيف عادة هي أيضاً الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الماء؛ الأمران مرتبطان ارتباطاً وثيقاً. والفارق الرئيسي بين الأمرين هو أننا في البرامج التقليدية للتخلص من السموم نتناول مقداراً معيناً من الأطعمة المدرة للبول، مما يتسبب في احتياجنا إلى التبول لعدد أكبر من المرات وبغزارة أكبر. وتلك العملية ضرورية لكي تعمل عملية التنظيف بشكل جيد. وفي برنامج التخلص من السموم بواسطة الماء، سوف نتناول الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الماء بحيث لا نحتاج إلى مدرات البول؛ فمستويات السوائل وحدها سوف تتولى هذا الأمر بكفاءة كبيرة. إننا بحاجة إلى التأكد من أن كليتينا تحصلان على عناية جيدة، حيث إنها ستبذل جهداً إضافياً في المحافظة على انتظام واتزان مستويات السوائل ومستويات البوتاسيوم والصوديوم.

والأطعمة الشائعة التالية تحتوي على الماء بنسبة ٥٠٪ على الأقل. وهي مدونة في جداول من أجل تشجيعك على التأكد من أنك تحصل على التوازن الصحيح من الأطعمة خلال برنامج التخلص من السموم بواسطة الماء. والجمع بين التخلص من السموم وبين النداوة الكاملة يضرب عصفورين بحجر واحد. فهو يسرع بالعملية ويساعد الجسم في الشفاء

والتعافي. وليس مما يدعو للدهشة إذن أن برنامج التخلص من السموم بواسطة الماء يؤتي ثماره بفعالية في ١٨ يوماً فقط وليس في الـ ٣٠ يوماً المعتادة في البرامج الأخرى.

اتباع هذا البرنامج لمدة ١٨ يوماً فحسب يعني أنه ينبغي عليك أن تصل إلى النداوة القصوى في وقت قصير للغاية. والشيء الذي ينبغي عليك تذكره هو أنك لا تستطيع تناول أي طعام لا يحتويه البرنامج، لأنه يمكن أن يعوق العملية ويبطئها بشدة أو حتى يعكس آثارها!

إنني لم أضم مدرات البول في برنامج التخلص المائي من السموم لسبب محدد للغاية: إننا نحاول الحصول على أكبر قدر من الماء، ولسنا نحاول التخلص من الماء. إن الجسم شديد الكفاءة في التخلص من الماء الذي تم استخدامه، ولكننا لا نرغب في إضافة أي شيء يؤدي إلى تخلص أجسامنا من الماء قبل أن تستفيد منه أقصى استفادة ممكنة. ومدرات البول في أي شكل ليست ملائمة لهذا البرنامج. والقاعدة العامة المسلم بها بشأن مدرات البول هي أنك تفقد قدراً من الماء مساوياً للقدر الذي تناولته من مدرات البول أو أكثر؛ ليس أقل أبداً. لذا، إذا تناولت قدحاً من القهوة (وهو يقوم بعمل مدر للبول) كل ساعة، فإنك ستفقد ما يزيد على قدح من الماء لكل ساعة.

والمتهم الأول الأكثر شيوعاً هو، للأسف، الأطعمة والمشروبات التي يتم استهلاكها بشكل أكثر شيوعاً في نظمنا الغذائية. وبعض الأنشطة المعينة يمكن أن يكون لها أثر مدر للبول أيضاً. ولابد من استثناء تلك الأطعمة والمشروبات أو التعامل معها بطريقة أو بأخرى على مدار الـ ١٨ يوماً التالية.

المتهمون في جريمة فقد الماء

القهوة/الكافيين/المياه الغازية/المشروبات المنبهة

كثيراً ما يقول الناس إنهم لا يشربون القهوة أو الشاي، ولكنهم ينسون أنهم يشربون بضع علب من المياه الغازية كل يوم. أو يزعمون إن الشاي يحتوي على قدر من الكافيين أقل من الذي تحتويه القهوة. وأياً كان زعمهم، فإنه ليس جديراً بالاهتمام.

إن أي مشروب يحتوي على الكافيين لن يؤدي فقط إلى جفاف جسمك من الماء، ولكنه أيضاً سيترك فضلات وبقايا ينبغي على جسمك التخلص منها. وفوق كل هذا، فإنه سيمنحك ارتفاعاً مؤقتاً في مستويات الكافيين/السكر ينتج بعده مباشرة انحدار شديد في مستويات الطاقة. من المحتم ألا تتناول تلك المشروبات خلال فترة البرنامج. إنها مليئة بالسموم، كما أنها تعمل كمدرات للبول.

الكحوليات

تماماً كما هي الحال بالنسبة للكافيين، فإن كل قدح تشربه من الكحوليات يعني أنك ستفقد قدحاً مقابلاً من الماء على الأقل. إن إضافة الكحول إلى أي مشروب يحث جسمك إيجابياً على التخلص من الماء. هذا يفسر الصفوف الطويلة التي تقف على أبواب الحمامات في النوادي، والحانات. ينبغي عليك أن تكف نهائياً عن تناول الكحوليات إذا كنت ترغب في ألا تصاب بالجفاف وما يترتب عليه من الأعراض التي ذكرناها سابقاً.

النشاط/التمرين

إننا نعلم أن ممارسة التمارين الرياضية تجعلنا نفرز العرق، ولكن تلك هي فقط الطريقة البدنية الخارجية التي نعلم بها أننا نفقد السوائل. إن الزيادة في استخدام العضلات، ومعدل عمليات الأيض، والدورة الدموية تتطلب المزيد من السوائل لكي تتم بكفاءة. وهذا العمل الداخلي لا يتوقف في اللحظة التي نتوقف فيها عن التدريب. فإذا كنت تعمل عملاً بدنياً عنيفاً، أو تمارس التمرينات الرياضية، فإن جسمك سيتخلص من مستويات الماء الغالية. من المحتم أن تكون حريصاً على شرب لتر إضافي من الماء لكل ساعة من التدريب. اشرب الماء خلال فترة التدريب بالكامل، وليس فقط عند الانتهاء من التدريب أو عند بدايته. ينبغي أن تسمح لجسمك بإنتاج الأملاح الضرورية قبل أن تغرقه بالماء. مرة أخرى، كوب من الماء كل ساعة يشكل مقياساً جيداً بالنسبة للنشاط اليومي العادي، وبالتالي فإن كوب من الماء كل ٥ دقائق مقياس مناسب أيضاً بالنسبة لفترات الجهد أو التدريب العنيف.

النشاط والتدريب أمر رائع بالنسبة لنا جميعاً ومفيد للغاية فيما يتعلق بالتخلص من السموم. إنه يزيد من سرعة عملية التنظيف. لا تنقطع عن التدريب؛ فقط زد ما تستهلكه من الماء.

النوم

لا تنسَ أننا عندما ننام، نفقد الماء بواسطة العرق وعمليات الأيض الطبيعية. ولكننا، وكما هو واضح، لا نعوض ما نفقده من السوائل لأننا نكون نائمين. والواقع أن شرب الكثير من الماء قبل النوم مباشرة سيجعلك تستيقظ في الليل عدة مرات لتذهب إلى الحمام. وإذا

كنت تشبهني بأي حال، فستجد نفسك ترقد مستيقظاً وتحاول إقناع نفسك بأنك لست بحاجة للذهاب إلى الحمام وأن تلك الرغبة ستزول من تلقاء نفسها.

احرص على شرب كوب كبير من الماء عندما تستيقظ من النوم كل صباح لكي تستعيد النداوة. ابدأ في شرب زجاجة جديدة، أو اسكب ذلك الكوب نقياً من المرشح، أو افتح الصنبور لفترة وجيزة إلى أن يصبح الماء متلألئاً وبارداً؛ لا تحاول الشرب من الماء الراكد الذي كان بجوار فراشك منذ ليلة أمس. لم يعد هذا الماء نقياً أو منعشاً ويجب التخلص منه في إناء للزهور أو في حديقة المنزل؛ لا تهدره، ولكن لا تشربه.

احرص على أن يكون طعام إفطارك محتوياً على نسبة عالية من الماء. الزبادي والفواكه تفي بالغرض تماماً. اجعل الوجبة الأولى لليوم "عالية النداوة".

المرض أو الشفاء

يعمل الجسم بقوة لكي يعالج نفسه، ويعمل الجهاز المناعي بسرعة مضاعفة إذا تعرضنا لعدوى أو فيروس. إننا نصاب بالحمى ونشعر بالخمول والإرهاق. تلك هي الطريقة التي يستخدمها الجسم ليخبرنا أننا بحاجة إلى راحة حتى يتمكن هو من التركيز على التحسن. وعندما نصاب بالحمى، نصاب بالجفاف بسرعة أكبر، لذا نكون بحاجة إلى الحفاظ على مستويات السوائل في أجسامنا لكي نتيح لأجسامنا العمل في أفضل ظروف ممكنة. إننا نأمل بالطبع ألا تصاب بالمرض، خلال فترة البرنامج على الأقل، ولكن إذا أصبت بنوبة مرض، فتذكر أن تحافظ على نداوة جسمك لكي تشفى وتسترد عافيتك.

الأطعمة المنبهة: الكاري، والتوابل، والعرعر، والهندباء البرية، وأنواع الشاي اللاذع

هناك العديد من الأعشاب التي تحث الجسم على التخلص من السوائل، والعديد من الأطعمة التي ترفع درجة حرارة أجسامنا وبذلك تستهلك سوائل أكثر من المعتاد. احرص على زيادة استهلاكك من السوائل إذا كنت تتناول أياً من تلك الأطعمة أو المشروبات أو تتناول أي أدوية تحتوي على منتجات مدرة للبول. تلك الأطعمة والمشروبات لذيذة ومغذية ولكن ربما كان عليك استبعادها على مدار الـ ١٨ يوماً التالية لكي تمنح نفسك أفضل فرصة للنداوة الكاملة.

التبول

هذا هو بالتأكيد الشكل الأكثر وضوحاً من أشكال فقد السوائل! فعندما نذهب إلى الحمام، علينا أن نتذكر دائماً تعويض ما تخلصنا منه للتو. هناك قاعدة جيدة هي أن تشرب كوباً كبيراً من الماء عند كل عملية تفريغ للمثانة. هذا من شأنه أن يسد النقص على الفور ويجعلك تحافظ على النداوة الكاملة لجسمك.

بمجرد أن تحدد أي الأطعمة من شأنها أن تكسب جسمك التميه والنداوة وأيها من شأنها أن تصيبك بالجفاف، يمكنك أن تضع خطة تناول الطعام الخاصة بك.

كيف تتناول طعامك (وشرابك)

الأطعمة

يمكنك أن تتناول: الأسماك الزيتية، والزيوت، وأنواع الزبادي، والبطاطس، والبقول، والحبوب، والخضراوات، والفواكه، والأرز، وأنواع السلطات.

تلك القائمة بالأطعمة التي يمكنك تناولها قد تبدو حصرية إلى حد بعيد لو أننا ذكرناها بشكل عام فحسب، ولكن لا تقلق؛ فالقائمة تمتد كثيراً إذا أمعنت النظر فيما تحتوي عليه:

الأسماك	الزيوت	أنواع الجبن والزبادي	أنواع البطاطس
الماكريل	الزيتون	الروكفورت	البطاطس غير المقشرة
الرنجة	دوار الشمس	الشيفر	البطاطا
السردين	السمسم	الريكوتا	البطاطس الجديدة
الأنشوجة	الجوز	الفيتا	اليام
السلمون	بذر العنب	بيكورينو رومانو	الخرشوف
التونة	البندق	مانشيجو	
		جميع أنواع جبن وزبادي الماعز أو النعاج	



الحبوب	الكرنب والخضر	أنواع البصل	الطماطم
فول أدوكي	خضر الربيع	البصل الأسباني	طماطم شيري
الفول الأسمر	الكرنب:	البصل الأبيض	طماطم البرقوق
الفلاجيوليت	كرنب السافوا	البصل الأحمر	طماطم البيف
اللوبيا	الكرنب الأحمر	الكرات	الطماطم العادية
الكانالليني	الكرنب الأبيض	الكرات الأندلسي	
البنتو	الكرنب المسوق	بصل الربيع	
المونج	القرنبيط	الثوم	
الحمص	البروكولي:	الثوم المعمر	
الفاصوليا	الأخضر		
العدس	طويل الساق		
العدس الأحمر	الأرجواني		
العدس الأخضر			
البازلاء المشقوقة			

الأرز	الفواكه	خضراوات السلطة	خضراوات أخرى
الأرز البني	العنب	الخس:	البنجر
الأرز البني	الجريب فروت	الملعقي	الكورجيت
قصير الحبوب	الأناناس	الكفي	اللفت
أرز كامارجو	البرتقال	الهندبائي	الجزر الأبيض
الأحمر	الليمون	طويل الأوراق	اليقطين
الأرز البري	اللايم	الجرجير	القرع
	الخوخ	باك شوي	البقول:
	المشمش	الورق الصيني	الفاصوليا
	التفاح	راديكيو	الفول
	الكمثرى	لولو روسو	الساق الجارية
	الكيوي	قرة العين	البازلاء:
	المانجو	السبانخ	المانجيتوت
	الكرز	الرشاد	السكرية
	توت العليق	الشمار	الطازجة
	الفراولة	الأفوكادو	المجمدة
	ثمر العليق	الفجل	الذرة السكرية
	العنب الأسود	الكرفس	الذرة السكرية الصغيرة
	العنب الأحمر	الفلفل	البامية
	العنبية	الخيار	الجزر
	التوت البري		الهليون
	البرقوق		

أنواع الشاي	الأعشاب	التوابل	الجوز
العشبي:	الكزبرة	الفلفل الطازج	أي نوع مفضل لديك
النعناع	السرفيل		ولكن باعتدال
الياسمين	الهندباء البرية		
الجنسنج	الشبت		
البابونج	الشمار		
القراص	البردقوش		
الشمار	عطر النعناع		
الزنجبيل	البقدونس		
الأخضر	الطرخون		
ورق التوت	الزعتر		
وغير ذلك كثير			

أنواع الجبن والزيوت لا تحتوي دائماً على الماء بنسبة ٥٠٪، ولكنني قمت بضمها هنا حرصاً على أن تحصل على نظام غذائي متوازن. ومنتجات ألبان الماعز والنعاج أسهل في الهضم بكثير بالنسبة للجسم البشري من منتجات الألبان العادية بالنسبة لمعظم الناس. لهذا السبب، لا نستخدم منتجات الألبان العادية في برنامج التغذية المائي.

خلال الأيام الـ ١٨ جميعاً، عليك أن:

- تشرب لترين من الماء على الأقل في شكل ماء نقي خالص يومياً.
- تأكل ٣ وجبات كاملة أو ٥ وجبات صغيرة على الأقل يومياً.
- تأكل ٥ حصص من الفاكهة على الأقل يومياً.
- تأكل ٥ حصص من الخضراوات على الأقل يومياً.
- تأكل حصتين على الأقل من السمك، أو البقول، أو الحبوب يومياً.
- تأكل حصة واحدة من الأرز على الأقل يومياً.
- تأكل حصة واحدة من الزيوت أو الجبن على الأقل يومياً.

يمكنك تناول جميع الأطعمة السابقة بحرية تامة خلال فترة البرنامج، ولكن ما سبق هو الحد الأدنى المطلق. عليك أن تتأكد من اتباعك نظام غذائي متوازن، دون أن تفرط في تناول الدهون والزيوت أو تقلل من تناول الخضراوات والفاكهة أكثر مما ينبغي.

طرق الطهي

إذا كنت ترغب في الحفاظ على نداوة وغضاضة ورطوبة طعامك، وعلى احتوائه على المستوى المناسب من الماء، فمن المحتم أن تستخدم طرق الطهي الصحيحة. وأياً كانت الطريقة التي تستخدمها، فلابد أن تهدف دائماً إلى استخدام العصائر، أو السوائل، أو المحاليل التي تنتج عن الطعام في صنع المرق أو الصوص أو الصلصة بحيث تسكبها على الطعام مرة أخرى.

تناول الأطعمة النيئة الناضجة من شأنه أن يحافظ على مستويات السوائل ومستويات المواد الغذائية كاملة. ينبغي أن تحاول تناول نصف طعامك اليومي نيئاً. قد تكون تلك الأطعمة فواكه، أو خضراوات، ولكن ليس أرزاً أو بطاطس بالطبع!

ومع ذلك فالأرز ممتاز، حيث يأتي جافاً ثم نضيف إليه الماء أثناء الطهي؛ إنه مثالي من أجل التميه والنداوة.

والتبخير الجزئي والتبخير العادي طريقتان تحافظان على طعامك رطباً ندياً. وفي الواقع، فهما تضيفان إليه الماء. والقلي مع التقليب، والشواء، والخبز على الصاج طرق تحافظ على مستويات الماء أيضاً، خاصة -وكما اقترحت من قبل- إذا أعدت استخدام أي سوائل تنتج عن الطهي في صنع المرق أو الصوص، أو سكبتها مرة أخرى على الطعام قبل أن تتناوله. إنهما طريقتان صحيتان لأنك لا تحتاج إلى إضافة المزيد من الدهون؛ والقلي مع التقليب وحده هو الذي يتطلب إضافة كميات ضئيلة للغاية من الزيت، لذا لا تفرط في ذلك إلا إذا كنت ستعتبر هذا هو كل نصيبك من الدهون لهذا اليوم.

وأفضل طريقة على الإطلاق لتضمن أنك لا تفقد السوائل أثناء الطهي هي أن تحرص على إضافة السوائل في المقام الأول! وصنع الحساء، واليخنة، والمخفوقات هو بالتأكيد شيء جيد. فهذا لا يزيد محتوى السوائل فحسب، وإنما يضمن لك أنك لا تفقد أي مواد مغذية أيضاً.

السوائل

أي سائل تشربه زيادة على استهلاكك اليومي الذي يبلغ لترين هو كذلك بالضبط؛ زيادة. لا تظن أن شرب قدح من الشاي العشبي هو "بديل". إنه زيادة حقاً، وتذكر أن القدر الأدنى من الاستهلاك اليومي من الماء هو ٢ لتر، لذا فإن أي شيء إضافي يكون شديد الفائدة وشديد التغذية.

اقتراحات لإعداد الطعام

الوصفات التالية هي مجرد اقتراحات قليلة فيما يتعلق بالطريقة التي يمكنك أن تجعل بها برنامج التخلص من السموم لذيذاً كما هو مغذٍ. إذا كنت تحب التجريب في المطبخ، فمن المحتم أن الصفحات القليلة التالية ستحتوي على شيء يجعل إبداعاتك تتدفق. الوصفات مصممة من أجل شخص واحد كوجبة صغيرة. فإذا كنت تتناول ٣ وجبات كاملة يومياً وليس ٥ وجبات صغيرة، يمكنك زيادة الكميات بحيث تناسبك. وإذا كنت لا ترغب في اتباع الوصفات، فاصطحب معك قائمة الطعام إلى السوبر ماركت، واشتر الأطعمة، وعد إلى المنزل لكي تجرب وتدهش نفسك. إذا دعوت بعض الأصدقاء لتناول العشاء معك، فإنهم سيتصورون أنك مضيف مبدع يتمتع بالصحة تماماً. جرب شيئاً لعلك لم تجربه أبداً من قبل، وانظر المشاعر الرائعة التي ستشعر بها عند اتباعك برنامج تغذية مائياً.

وإذا لم يكن لك اهتمام بالطهي، فتذكر أنك مازلت تستطيع الاستمتاع بالبرنامج بنفس القدر. لست بحاجة للجوء إلى طاهٍ شهير لكي تستمتع ببرنامج التخلص من السموم بواسطة الماء. وإذا كنت ستتناول طعامك خارج المنزل، فاقرأ قائمة طعامك قبل أن تغادر منزلك، ومن ثم اختر من قائمة المطعم وفقاً لذلك. سوف تندهش من مدى سهولة اتباع البرنامج حتى في أغلى المطاعم وأرقاها، أو حتى في مطاعم الساندويتشات السريعة. وإذا شعرت أنك عالق بحق، فابدأ نزعة طلب أطعمة لا توجد على القائمة. اسأل ما إذا كان الطاهي يستطيع أن يقدم لك خليطاً مناسباً وسترى أن المطعم سيرتفع لمستوى التحدي. فإذا كان الأثرياء والمشاهير يفعلون هذا بالفعل، فأعتقد أننا ينبغي أن نجرب أيضاً!

الأرجح أنك واحد من ملايين الأشخاص الذين يتبعون روتيناً واحداً لا يتغير في كل يوم من أيام حياتهم. وإذا كنت لا تتبع برنامجاً للتخلص من السموم، فمن المرجح بشدة أنك تتناول أشياء مثل شرائح الخبز المحمص في وجبة الإفطار، وتتناول ساندويتش مع السلطة والحساء أو البطاطس غير المقشرة في الغداء، ثم تتناول بعد ذلك وجبة في المساء دائماً ما تتكون من الباستا أو البطاطس، مع السمك أو اللحم، والخضراوات. فإذا كنت تتناول طعامك خارج المنزل، فإن هذا النظام الغذائي قد يتغير قليلاً لأن شخصاً آخر هو الذي يقوم بالطهي. وإذا كنت بعيداً عن المنزل، فإنه قد يتغير أيضاً. ولكن ما تتناوله كل يوم معظم الوقت سيكون دائماً متشابهاً للغاية كل يوم.

يمكنك أن تتناول طعامك ببساطة تامة في هذا البرنامج. فقط اختر الأطعمة التي تحبها أكثر والتي من السهل عليك تجهيزها، والتزم بتناولها خلال فترة الـ ١٨ يوماً. تذكر أن تقرأ القوائم بشكل كامل، لأنك بذلك تستطيع توسيع خياراتك عندما تتناول

طعامك خارج المنزل، وتستطيع تنويع طعامك دون الانحراف عن برنامج التخلص من السموم بواسطة الماء.

بل إن اتباع البرنامج يمكن أن يمنحك المبرر الكافي لتجربة الكثير والكثير من الأطعمة والوجبات المختلفة. يمكن أن يكون التجريب بمثابة خبرة ممتعة، وربما تجد وجبة تصبح في نهاية الأمر إحدى وجباتك "الروتينية" المعتادة، حتى عندما لا تتبع برنامجاً التخلص من السموم.

الإفطار

المقولة القديمة: "ينبغي أن يكون إفطارنا إفطار الملوك، وغداؤنا غداء الأمراء، وعشاؤنا عشاء الفقراء" ليست خاطئة تماماً. وعلى الرغم من أنها ليست صحيحة بشكل كامل في برنامج التخلص من السموم بواسطة الماء، فإن الوجبات الرئيسية يجب تناولها خلال اليوم، وبالتأكيد ليس في وقت متأخر من المساء. فعندما نتناول وجبة الإفطار، يكون أطول وقت تقضيه أجسامنا بدون طعام خلال اليوم بأكمله قد مر: لقد كنا نائمين قرابة ٨ ساعات، ولم نتناول الطعام إلا قبل النوم بـ ٣ ساعات أخرى. إن تناول وجبة إفطار جيدة أمر لا غنى عنه من أجل الحفاظ على أجسامنا في حالة من اليقظة، والحيوية، والطاقة، والنداوة بعد فترة النوم.

العصائر والمخفوقات

إذا كانت لديك عصارة، فإن الوصفات التالية يمكن أن تجعل يومك مشرقاً متألقاً.

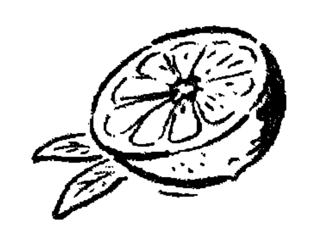
وجبة إفطار اليقظة

١ جزرة
١ ثمرة تفاح
١ عود كرفس
١ ملعقة زنجبيل صغيرة
عصير ثمرة لايم واحدة

ضع ثمرة الجزر وثمرة التفاح داخل العصارة، وأتبعهما بالكرفس ثم أضف الزنجبيل. بعد ذلك قم بإضافة عصير اللايم وقم بالتقليب. اشرب المزيج باعتباره نداء من نداءات اليقظة.

عصير مزيج الفواكه

١ ثمرة برتقالة مقشرة
١ ثمرة ليمون مقشرة
١ ثمرة تفاح
١ ثمرة كمثرى



اعصر ثمار البرتقال، والليمون، والتفاح، والكمثرى معاً. تناول المزيج واستمتع.

عصير العنب والتفاح

حفنة من العنب الأخضر وأخرى من العنب الأحمر
١ مكعب زنجبيل طازج صغير
٢ ثمرة تفاح

اعصر جميع المكونات معاً وأنعش جسمك.

إفطار الموز

١ ثمرة موز
١ ملعقة متوسطة من العسل
١ شريحة شمام مائي؛ حوالي ربع ثمرة شمام صغيرة
١ قدر صغير من زبادي الماعز

اخلط ثمرة الموز مع العسل في الخلاط. أضف الشمام في شكل مكعبات ثم أضف الزبادي إلى أن يصبح المخفوق أملساً بالقدر الذي تحبه.

عصير البطيخ المنعش

شريحة بطيخ أحمر كبيرة مقطعة إلى قطع صغيرة بحيث يمكن وضعها في الخلاط؛ ربع أو نصف ثمرة شمام حسب حجم الثمرة ودرجة جوعك
١ شريحة صغيرة مقشرة من الزنجبيل
حفنة من ثمار العنب الأسود الخالي من البذور

اعصر، واشرب، واستشعر التدفق.

خيارات أكثر تغذية وإشباعاً

السلمون المشوي مع الطماطم

شريحة مدخنة من سمك السلمون
١ ثمرة طماطم كبيرة
فلفل أسود

وجبة إفطار مألوفة، ولكنها أيضاً مفيدة تماماً في التخلص من السموم. قم بتقطيع ثمرة الطماطم إلى شرائح ونثر الفلفل عليها، وقدمها مع السمك، واستمتع.

جبن الفيتا مع البطيخ

١ شريحة بطيخ؛ ربع أو نصف ثمرة بطيخ حسب حجمها
٥٠ جراماً من جبن فيتا

قطع البطيخ مكعبات وضعه في إناء. قطع جبن الفيتا مكعبات وضعه في نفس الإناء وامزج البطيخ والجبن معاً. تناول إفطارك وكأنك ملك.

الزبادي مع العنبية

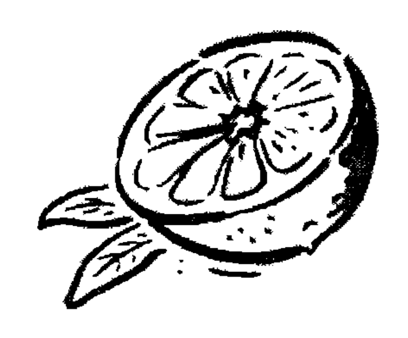
١ إناء صغير من زبادي الماعز
١ ملعقة صغيرة من بذور دوار الشمس
١ ملعقة صغيرة من بذور السمسم
١ ملعقة صغيرة من بذور اليقطين
١ ملعقة متوسطة من ثمر العليق أو العنبية

اسكب الزبادي داخل سلطانية وقم بمزج الحبوب والفاكهة. إذا كنت تحب الزبادي خفيف القوام، فأضف المزيد فحسب. وإذا كنت تحب مزيجاً أكثر كثافة، فسلطانية واحدة ستكون كافية.

الأناناس المشوي والعسل

حلقات عديدة من الأناناس
١ ملعقة عسل صغيرة
١ ملعقة كبيرة من زبادي الماعز (اختياري)

ضع حلقات الأناناس في صينية تحميص أو طبق يمكن وضعه داخل الفرن. ضع ملعقة العسل الصغيرة على السطح، ثم ضعها في فرن ساخن. راقب بينما يتحول العسل إلى كراميل، ثم أخرج الأناناس من الفرن. قدمه لنفسك مع ملعقة زبادي إن أردت.



سلطة الفاكهة

خذ إناءً من آنية الحلوى واملأه بمزيج من الفواكه المفضلة لديك؛ العنبية، الكرز، التوت البري، سواء كانت مجففة أو طازجة، أو مزيج من كليهما.

عصير ثمرة لايم واحدة
١ ملعقة متوسطة من العسل

قم بمزج عصير اللايم مع العسل لتصنع شراباً مركزاً. امزج الفواكه معاً واسكب مزيج العسل فوقها. قم بالتقليب برفق بحيث تكتسي الفاكهة بالشراب.

الوجبات الخفيفة

قبل أن نبدأ في تناول تفاصيل وجبتي الغداء والعشاء، هناك كلمة عن الوجبات الخفيفة. لقد قرأت بالفعل حقيقة أن ٧٥٪ من وخزات الجوع التي نشعر بها هي في الواقع احتياج إلى الماء. فإذا استمر شعورك بالجوع لمدة ٢٠ دقيقة، يمكنك أن تتناول بعض الطعام. تذكر أن برنامج التخلص من السموم بواسطة الماء ليس نظاماً غذائياً، وإنما طريقة صحية لغسيل وتنظيف جسمك. ومع ذلك، إذا كنت تحاول فقد الوزن، فإن برنامج التخلص من السموم بواسطة الماء سيقوم بهذا من أجلك.

لن تشعر بالجوع خلال فترة البرنامج إذا اتبعت إرشادات تناول ٥ وجبات صغيرة بدلاً من ٣ وجبات كبيرة. ولكننا جميعاً بشر، والاحتياج إلى تناول الوجبات الخفيفة احتياج عظيم! اختر أياً من الوصفات التالية لكي تسد الفجوة وتتوقف عن التقاط شيء تأكله لن يفيدك في التخلص من السموم.

الزبادي

في منتصف الصباح أو منتصف الظهيرة. طريقة جيدة لإشباع جسمك والحفاظ على صحته وسلامته هي أن تتناول قدراً من زبادي الماعز الطبيعي. فإذا كنت ترغب في تحسين النكهة وتضيف المزيد من التغذية، فقم بتقليب ملعقة صغيرة من العسل مع الزبادي. يحتوي الزبادي على الماء بنسبة ٥٠٪.

الخضراوات الطازجة

لا شيء يمكن أن يمنعك عن تقطيع بعض الخضراوات الطازجة وأخذها معك إلى العمل في الحقيبة. والأفضل من ذلك: لا تبالِ بالتقطيع؛ فالجزر مثلاً رائع عند طحنه بأسنانك

صحياً ويمكنك شراءه مغسولاً من معظم متاجر الأطعمة. والفلفل المقطع وأعواد الكرفس يفيدان أيضاً في منع الشعور بالجوع والحفاظ على تدفق الماء في جسمك.

أنواع الشاي والأعشاب

شرب كوب كبير من الشاي العشبي أو الماء الدافئ فحسب يمكن أن يفيدك في الشعور بالامتلاء، ويضيف إلى برنامج التخلص من السموم بواسطة الماء بالتأكيد. إننا غالباً ما نعد مشروباً ساخناً كمجرد وسيلة تسلية بينما نتحدث مع شخص ما، أو لأخذ فترة راحة في العمل. وعادة ما يكون هذا المشروب هو الشاي أو القهوة. وفي برنامج التخلص من السموم بواسطة الماء، قم ببساطة بنفس الشيء الذي كنت تقوم به من قبل، ولكن احرص على أن يكون مشروبك المنعش أو المهدئ خالياً من الكافيين. تذكر أننا كثيراً ما نشعر بالجوع في حين أننا في الواقع ظمأى، لذا، جرب الماء أو أنواع الشاي العشبي لكي تهدئ وخزات الجوع الكاذبة وتكسب جسمك النداوة في نفس الوقت. ستجد المزيد عن الشاي في الجزء الأخير من هذا الفصل.

الحمص

تلك الوجبة الخفيفة من المفيد حقاً أن تكون متواجدة دائماً لأنها صحية للغاية. يحتوي الحمص على أكثر من ٥٠٪ من الماء، وهو رائع لغمس الخضراوات الطازجة فيه لوجبة خفيفة أكثر إشباعاً.

- ٢٠٠ جم (٨ أوقيات) حمص؛ سواء المعلب أو الطازج، المنقوع أو المطهي
- ٣ فصوص ثوم طازج، مقشر ومسحوق
- ٣ ملاعق كبيرة من معجون بذور السمسم (تاهيني)
- عصير ليمونة واحدة
- عصير ثمرة لايم واحدة
- ٢ ملعقة كبيرة من زيت الزيتون أو زيت بذور السمسم
- فلفل حريف، وفلفل حلو
- ماء

ضع الحمص داخل إناء وقم بهرسه حتى يصبح معجوناً أملس. قم بهرس الحمص إلى الحد الذي يناسبك. أضف المكونات الأخرى واحداً وراء الآخر مع التقليب المستمر. بمجرد أن تحصل على معجون سميك، يمكنك إضافة الماء ببطء إلى أن تكون مرقاً قشدياً سميكاً.

الفواكه

تناول أي شيء من القائمة يمكن أن يكون بمثابة وجبة خفيفة. احرص على عدم تناول الكثير من الفاكهة بعد الوجبات؛ وتناول الفاكهة بين الوجبات فحسب لكي تمنع الشعور بالجوع.

بقايا الوجبات

إذا قمت بإعداد وجبة لبرنامج التخلص من السموم بواسطة الماء ووجدت أن الطعام أكثر مما ينبغي -حيث إنك من الآن فصاعداً ستتناول طعامك ببطء لكي تدرك تماماً مدى امتلاء معدتك بالطعام- فقد تكتشف أنك تطهو طعاماً يزيد على احتياجاتك. ولأن برنامج التخلص من السموم المائي يتطلب منك أن تتناول أطعمة طازجة نيئة، أو تعد الأطعمة بصورة طازجة، يمكنك أن تتأكد من أنها ستحتفظ بالكثير من المواد المغذية حتى اليوم التالي. فإذا لم تستطع إنهاء وجبة ما، فقم ببساطة بوضعها داخل حاوية محكمة الغلق وتخزينها في الثلاجة. من المؤكد أن بقية وجبتك يمكن أن تلعب دور الوجبة الخفيفة أو تكملة وجبة أخرى في اليوم التالي. ليس هناك حقاً أي عذر للتخلص من الطعام. لا تهدر طعامك!

الغداء والعشاء

تذكر أن تناول ٤ أو ٥ وجبات صغيرة يومياً أفضل من تناول ٣ وجبات ضخمة. تناول ٣ وجبات كبيرة يومياً غالباً ما يتسبب في نوبات نشاط كبيرة تتبعها نوبات انحدار شديد للطاقة وسكر الدم. ومن المرجح بشدة أن هذا سوف يجعلك تتناول شيئاً ما لا ينتمي إلى برنامج التخلص المائي من السموم لكي تسد جوعك. الوجبات الصغيرة الأكثر عدداً من شأنها أن تبقيك على الطريق الصحيح. الوصفات التالية مصممة بحيث تجعلك تشبع ولكن دون أن تصيبك بالتخمة. ويمكنك بالطبع أن تعدل الكميات والمقادير بحيث تناسبك، ولأنها لذيذة للغاية فالأرجح أنك ستحتاج لصنع كميات أكبر لتقدمها لأفراد العائلة والأصدقاء أيضاً. كل وصفة مصممة لتناسب شخصاً واحداً، لذا قم فقط بضرب الكمية في عدد أفراد الأسرة أو في عدد الأشخاص الذين تتوقع زيارتهم.

يمكنك أيضاً تقديم بعض الوجبات بالطريقة الموضحة بالضبط أو يمكنك إضافة بعض السمك أو الخضراوات الأخرى لإضافة التنوع في الأصناف.

البطاطس غير المقشرة

البطاطس غير المقشرة ممتازة بالنسبة لبرنامج التخلص من السموم بواسطة الماء. يمكنك في الأساس إضافة أي من الخضراوات التي تحتوي عليها القائمة أو أي من أنواع السمك والجبن لتحصل على وجبة لذيذة ومشبعة تماماً.

ويمكنك أيضاً الحصول على البطاطس من الوجبات الخفيفة. وحيث إن القمح لا وجود له في برنامج التغذية المائي، يمكنك أن تعتبر أن البطاطس هي بديل الساندويتشات. فقط لا تظن أن البطاطس يمكن أن تشكل الدعامة الرئيسية في جميع الوجبات. قد تحتوي البطاطس على الماء بنسبة تزيد على ٧٠٪، ولكن ينبغي تناولها باعتدال.

اقتراحات خاصة بحشو البطاطس

- الحمص والطماطم
- شرائح التونة وجبن الفيتا
- ذرة العين، جبن الفيتا، جذور البنجر؛ المفضلة لدي شخصياً (قم برش قطرات من الزيت وعصر نصف ليمونة عليها، وستكون هي بالضبط ما أمر به الطبيب)
- جبن الروكفورت والجوز
- السلطة الخضراء
- الفطريات
- يخنة الخضراوات المصنوعة بالمنزل
- الثوم المشوي
- شريحة سلمون مشوي
- وأي شيء آخر تحتوي عليه القائمة ويسمح به خيالك...

الحساء الأخضر

- نصف بصلة
- ٢ أو ٤ فصوص ثوم
- ربع كرنبة خضراء متوسطة الحجم؛ كرنب السافوا ممتاز
- ٢٥٠ مللي (١/٢ باينت) حساء خضراوات
- زيت الزيتون
- ١ ثمرة بطاطس كبيرة
- ١ فنجان من الأرز البري
- فلفل أسود

قطع البصل، والثوم، والكرنب قطعاً صغيرة. سخن ملعقة صغيرة من زيت الزيتون في مقلاة. قم بقلي البصل والثوم برفق إلى أن يكتسبا اللون البني الذهبي. أضف الكرنب وأبقه على الحرارة إلى أن يصبح أكثر نعومة ولمعاناً. ارفعه عن النار.

قم بتقطيع البطاطس إلى مكعبات حجمها ١ سم وأضفها إلى مرق الخضراوات. قم بالغلي إلى أن تصبح البطاطس لينة. أضف الأرز وواصل الطهي إلى أن يصبح غضاً طرياً. أضف الأرز، وحساء الخضراوات، والبطاطس إلى الكرنب، والثوم، والبصل. قلب حتى تمتزج جميع المكونات ثم قم بالتتبيل باستخدام الفلفل الأسود من أجل النكهة. خذ ربع الحساء وقم بخلطه إلى أن تحصل على مزيج ناعم قشدي. أعد هذا المزيج مرة أخرى إلى المقلاة الرئيسية وقم بالتقليب مرة أخرى. هذا من شأنه أن يجعل الحساء قشدي المظهر والقوام، ولكنه مشبع وغير متجانس في نفس الوقت. قم بتقديمه على المائدة.

حساء اليقطين

- ١ ثمرة يقطين متوسطة الحجم
- ١ بصلة كبيرة، مقطعة
- ٥٠٠ مللي (١ باينت) حساء خضراوات
- زعتر وأوراق الغار
- أرز بني
- ماء
- زبادي الماعز
- فلفل حلو وفلفل حار، لإضافة النكهة

استخرج قلب ثمرة اليقطين، أو قم بتقشيرها وتقطيع القلب، وضعه في مقلاة مع البصلة المقطعة، والحساء، والأعشاب. قم بالغلي لمدة ٢٠ دقيقة أو إلى أن ينضج اليقطين. اسكب بقية الحساء، ولكن لا تتخلص منه. قم بطهي الأرز البني في الماء حتى ينضج. قم بتجفيفه. أخرج الأعشاب من مزيج اليقطين والبصل، وقم بضرب اليقطين في الخلاط، أو معالج الأطعمة، أو أداة الهرس التي تستخدمها حتى تحصل على قوام قشدي متماسك. أضف الأرز إلى مزيج اليقطين، وبعد ذلك، أضف المرق المتبقي ببطء في مقلاة بينما تسخن الخليط إلى أن تحصل على أرز لين وحساء اليقطين.

عند التقديم، اسكب ملعقة زبادي فوق السطح بحركة دائرية. قم بالتتبيل باستخدام الفلفل والفلفل الحار من أجل النكهة.

جازباشو الطماطم

- ٤ ثمرات طماطم مقطعة كبيرة الحجم، أو علبة واحدة كبيرة
- ١ ثمرة فلفل أحمر صغير
- ١ جذر بنجر مطهي صغير
- ٢ فص ثوم طازج
- عصير ١ ثمرة ليمون
- عصير ١ ثمرة لايم
- ١ ملعقة كبيرة زيت زيتون
- فلفل أسود مطحون حديثاً
- ١ ملعقة متوسطة من زبادي الماعز

ضع جميع المكونات فيما عدا الزبادي في الخلاط، وقم بالخلط إلى أن تحصل على مزيج متجانس أحمر اللون. يمكنك أن تواصل الخلط إذا كنت تحب الحساء الأملس الناعم، أو تركه مكتنزاً غير متجانس إذا كنت تحب أن تكون وجبتك أكثر تماسكاً. اترك الحساء يبرد لمدة ساعة على الأقل في الثلاجة، ثم قم بتقديمه في سلطانية، مع تقليب الزبادي فيه برفق.

سلطة الأرز الأحمر

- ١ ملعقة كبيرة من الأرز الأحمر غير المطهي
- زيت الزيتون
- ١ عود كرات أندلسي أو ١ بصلة متوسطة مقطعة إلى شرائح أو مكعبات
- فلفل أسود
- ١ ثمرة لايم طازجة
- ١ ملعقة كبيرة من جبن الفيتا المقطعة
- ٢ أو ٣ أغصان كزبرة طازجة، مقطعة إلى قطع صغيرة

قم بطهي الأرز متبعاً التعليمات الموجودة على العبوة. ضع ملعقة صغيرة من زيت الزيتون في مقلاة، وقم بقلي الكرات أو البصل إلى أن ينضج قليلاً ويكتسب اللون البني عند الحواف. أضف الأرز المطهي إلى البصل في المقلاة وقم بالتقليب حتى يكتسب نكهة البصل في الزيت. أضف الفلفل الأسود وقم بعصر ثمرة اللايم الطازجة داخل المقلاة. انقل الأرز والبصل إلى طبق وانثر قطع جبن الفيتا المقطعة والكزبرة على السطح.

الأرز المقلي

- ١٠٠ جم (٤ أوقيات) من الأرز البني
- ١ ملعقة كبيرة بازلاء
- ١ بصلة
- ١ جزرة
- ٣ وحدات بصل ربيعي
- زيت الزيتون
- ١/٤ ثمرة خيار
- ١ شريحة سلمون
- مرق صويا

قم بغلي الأرز البني حتى النضج، مع إضافة البازلاء في الدقائق الـ ٨ الأخيرة من الطهي. جفف مزيج البازلاء والأرز. قم بتقطيع البصل، والجزر، والبصل الربيعي إلى شرائح رفيعة للغاية. قم بقلي تلك الخضراوات برفق في زيت الزيتون إلى أن تنضج. قم بتقطيع

الخيار إلى شرائح رفيعة وأضفها إلى الخضراوات، ثم ارفعها عن النار. قم بشي السلمون إلى أن ينضج تماماً ولكن لا تجففه. اتركه يبرد ثم قم بتقطيعه إلى رقائق. ضع جميع المكونات معاً، الأرز والبازلاء، الخضراوات والخيار، والسمك. امزجها برفق. قم بتتبيلها بقطرات قليلة من مرق الصويا وقدمها بينما لا تزال ساخنة.

أرز قوس قزح

طماطم شيري
فلفل أصفر وبرتقالي
بنجر، مطهي
كورجيت
كزبرة طازجة
أرز بني قصير الحبوب
زيت الزيتون
عصير اللايم

الكميات المستخدمة حسب الرغبة، أو حسب شدة شعورك بالجوع.

يمكن صنع هذه السلطة بحيث تكون نيئة قدر الإمكان؛ باستثناء الأرز بالطبع! قطع الطماطم إلى نصفين. قطع الفلفل الأصفر والبرتقالي طولياً على شكل أشرطة رفيعة. قطع البنجر المطهي على شكل مكعبات، ثم قم بتشريح الكورجيت إلى أشرطة طويلة سميكة. قطع الكزبرة الطازجة، وقم بطهي الأرز حتى ينضج.

استخدم مقلاة لخبز الكعك، وقم بشي الكورجيت. سوف تأخذ مظهراً شريطياً. امزج الكزبرة وجميع الخضراوات، فيما عدا الكورجيت، مع الأرز المسلوق. ضع المزيج في طبق، ثم ضع أشرطة الكورجيت المشوية على السطح. بلل السطح بملعقة صغيرة من زيت الزيتون، ثم أتبعها بعصير اللايم.

الأرز البري والسلطة

بصل أحمر
٣ فص ثوم
زيت زيتون
أرز بري مطهي
حبوب فاصوليا مطهية، أو استخدم الحبوب المعلبة
بصل ربيعي
فلفل حار
فلفل أحمر
فلفل أخضر
فاكهة الآلام
كزبرة طازجة
عصير اللايم
فلفل أسود

الكميات المستخدمة حسب الرغبة، أو حسب شدة شعورك بالجوع.

قم بتقطيع البصل الأحمر والثوم، وقم بالقلي في ملعقة صغيرة من زيت الزيتون. أضف الأرز والفاصوليا، واستمر في القلي برفق إلى أن تمتزج جميع المكونات معاً وتكتسي بالعصارة.

لكي تصنع الصلصة، قطع البصل الربيعي، والفلفل الحار، والفلفل الأحمر والأخضر إلى مكعبات أو شظايا صغيرة للغاية. استخرج قلب ثمرة الفاكهة وأضفه إلى الخضراوات المقطعة. قطع الكزبرة وامزجها في خليط الصلصة. أضف عصير اللايم، وقليل من زيت الزيتون، وبعض الفلفل الأسود. قلب جميع المكونات معاً.

ضع الأرز والفاصوليا في طبق. أضف قدراً لا بأس به من مزيج الصلصة، واستمتع بطعامك!

وجبة خليط التخلص من السموم

الكرات الأندلسي

زيت الزيتون

عدة أنواع من الفلفل

كورجيت

فول باقلي

أرز طويل الحبوب

مرق السمك

٣ شرائح صغيرة من السمك المشبع بالزيت؛ ويفضل أن تكون من أنواع مختلفة من السمك؛ السلمون، والرنجة، والماكريل، والتونة...

طماطم

بقدونس

الكميات المستخدمة حسب الرغبة، أو حسب شدة شعورك بالجوع.

قم بتقطيع الكرات إلى شرائح وقم بقليها برفق في زيت الزيتون. وقم بتقطيع الفلفل والكورجيت إلى شرائط. أضف تلك الشرائط مع الفول الباقلي إلى مزيج الكرات وقلبها معاً. أضف الأرز وقم بالتقليب إلى أن يكتسي بعصارة الخضراوات، ثم أضف المرق. قم بالغلي حتى النضج، مع إضافة مزيد من المرق إذا كانت هناك حاجة لذلك، ولكن لا تنضج الأرز أكثر مما ينبغي. بمجرد أن يوشك الأرز على النضج، أضف قطع السمك وواصل الطهي حتى يصبح المزيج داكناً غير شفاف. تأكد من أن السمك قد تم طهيه تماماً قبل التقديم. قطع الطماطم شرائح وكذلك قطع البقدونس إلى قطع صغيرة وانثرها فوق السطح قبل التقديم.

يمكنك تبخير أو شوي السمك وتقديمه فوق سطح الطبق إذا كنت تفضل ذلك.

سلطة البطاطس الجديدة مع الفاصوليا والبازلاء

٥ أو ٦ ثمرات بطاطس حديثة	خيار
فاصوليا فرنسية خضراء	بصل ربيعي
مانجيتوت	زبادي
بازلاء	عصير ليمون
فلفل أخضر	زيت الزيتون

الكميات المستخدمة حسب الرغبة، أو حسب شدة شعورك بالجوع.

قم بسلق البطاطس حتى تنضج. قم بتبخير الفاصوليا الخضراء، والمانجيتوت، والبازلاء حتى تنضج. قطع الفلفل الأخضر إلى مكعبات صغيرة وقم بقليه حتى يكتسب اللون البني. قطع الخيار والبصل الربيعي واخلطها مع الزبادي.

قطع ثمار البطاطس إلى نصفين وامزجها مع الفلفل، والبازلاء، والفاصوليا. اسكب عليها عصير الليمون وزيت الزيتون، وقلبها معاً بحيث تكتسي بمرق التوابل. اسكب مزيج الزبادي بالملعقة فوق سطح الخضراوات، واستمتع بوجبتك.

الكرنب المشوي الساخن

نصف كرنبة صغيرة؛ يفضل الكرنب الأحمر	جبن الماعز الناعم
نصف بصلة حمراء	فلفل حريف
١ ملعقة كبيرة من الأرز البري المطهي	

قطع الكرنب الأحمر وقم بقليه بحيث يظل مقرمشاً. أو يمكنك أن تقوم بطهيه بالبخار أو سلقه؛ أياً كانت طريقتك المفضلة. قم بتحمير البصل الأحمر بحيث يصبح لونه نصف شفاف ويظل مقرمشاً، ثم أضف الكرنب وضعه في إناء تقديم. ضع الأرز البري فوق السطح، ثم انثر جبن الماعز والفلفل الحريف فوق السطح. قم بالشي بحيث يتحمص الجبن ولكن دون أن يحترق.

خضراوات الثوم والزنجبيل مع جبن الماعز أو النعاج

- ٠ ـمة كبيرة من الجزر والبروكولي والكرنب المقطع طولياً؛ سواء الأحمر أو الأخضر
- ٤ ملاعق كبيرة ماء
- ١ ملعقة صغيرة زنجبيل مطحون
- ٢ فص ثوم طازج، مقطع إلى قطع صغيرة
- ١ ملعقة كبيرة من جبن الماعز أو النعاج الصلب المبشور
- غصن كزبرة صغير، مقطع إلى قطع صغيرة

ـ ـاع الخضراوات إلى شرائط رفيعة. ضعها في طبق كبير وأضف لها الماء، والزنجبيل، والثوم، وانثر الجبن على السطح. قم بالتحميص في درجة حرارة ١٨٠ درجة مئوية، أو ٣٥٠ فهرنهايت لمدة ٥٠ دقيقة تقريباً أو حتى تنضج الخضراوات. قدم الوجبة مع نثر المزيد من الزنجبيل الطازج والكزبرة على السطح.

عصارة الثوم مع البطاطس

- رأس ثوم متوسطة الحجم
- ١ ثمرة بطاطس غير مقشرة كبيرة، مقطعة إلى شرائح طولية رفيعة ومخبوزة
- زيت الزيتون
- عصير الليمون، لإضافة النكهة
- صديق مقرب

يقدم هذا الطبق في العديد من المطاعم الغربية كفاتح شهية. ويمكن استبدال شرائح البطاطس بالخبز المحمص.

خذ رأس الثوم كله وقم بشويه في فرن ساخن لمدة تزيد على ٣٠ دقيقة. تأكد من أنه نضج تماماً عن طريق التأكد من ليونة الفصوص منفردة عندما تحاول عصره.

قدم رأس الثوم على طبق جانبي صغير، وقم ببساطة بعصر محتويات كل فص من فصوصه على شريحة من شرائح البطاطس، ثم قم ببسطه على الشريحة قبل أن تأكلها. ومن أجل مزيد من المواد المغذية، يمكنك إضافة بضع قطرات قليلة من زيت الزيتون وبضع قطرات من عصير الليمون. أشرك أحد أصدقائك في تلك الوجبة اللذيذة!

الخضراوات المحشوة المطهية في الفرن

بالنسبة لهذه الوصفة، يمكنك اختيار الخضراوات التي ترغب في حشوها. يمكنك اختيار الطماطم الكبيرة للغاية، أو الكوسة، أو الفلفل، أو الكورجيت. أحياناً يمكنك العثور على ثمار كورجيت رائعة الاستدارة، وتلك من الأسهل كثيراً التعامل معها عن النوع الطويل الرفيع من تلك الثمار.

١ ثمرة خضراوات كبيرة حسب تفضيلك
١ ثمرة بصل أحمر، مقطعة
١ فص ثوم مقطع إلى قطع صغيرة
أرز بني مطهي
حفنة من أوراق الريحان المقطعة
عنب أحمر أو أخضر مقطع بدون بذر
زيت زيتون
جبن الماعز القشدي/اللين الناعم
قرة العين، مكسوة بزيت الزيتون والليمون

قم بتفريغ ثمرة الخضراوات التي ستقوم بحشوها وضعها على صينية خبز في فرن متوسط الحرارة (١٨٠ درجة مئوية/٣٥٠ فهرنهايت) لمدة ١٠ دقائق كي تنضج وتصبح لينة. قم بتحمير البصل والثوم برفق. قم بمزج الأرز البني المطهي، والريحان، والعنب المقطع. قم بحشو الثمرة بهذا الخليط، واسكب فوقها قطرات من زيت الزيتون، وضع شريحة من جبن الماعز على سطحها. قم بوضعها في الفرن لمدة ١٠ دقائق أخرى أو حتى تنضج تماماً.

قدمها لنفسك مع حفنة كبيرة من مرق توابل قرة العين وزيت الزيتون وعصير الليمون. كن حذراً عندما تحاول التهام الثمرة المحشوة؛ فحبات العنب تكون شديد الامتلاء بالماء إلى حد يجعلها ساخنة لدرجة أنك لا تستطيع التعامل معها!

الفول الباقلي مع الأعشاب

٥ أو ٦ وحدات بصل ربيعي، مقطوع عند الطرف الأخضر وحتى المنتصف
حفنة كبيرة من الفول الباقلي الطازج
٢ أو ٣ زهرات بروكولي
ربع رأس شمار، مقطع جيداً
شبن، بقدونس، كزبرة
زيت دوار الشمس
عصير ليمونة واحدة
فلفل أسود
جبن ماعز ناعم طري

خذ إناءً من الماء المثلج وضع فيه البصل الربيعي؛ سوف تلتوي الأطراف إذا كان الماء بارداً بما يكفي. أخرج البصل من الماء بمجرد أن تلتوي الأطراف. امزج الفول، والبصل،

والبروكولي، والشمار معاً وضعها في طبق. قطع الأعشاب وانثرها فوق مزيج الفول. ضع بضع قطرات من الزيت على السلطة حسب تفضيلك، وبعد ذلك قم بعصر الليمونة على الطبق بيدك بحيث تبقى البذور فيها ولا تنضم لمحتويات الطبق. اطحن الفلفل الأسود وقم بتفتيت الجبن على السطح. يمكنك أن تتناول الطبق بارداً وطازجاً أو أن تضعه تحت المشواة لبضع دقائق إلى أن يبدأ الجبن في الذوبان والتحول إلى اللون البني.

سلطة الزبادي

خذ أياً من الخضراوات المفضلة لديك والمذكورة في بداية هذا الفصل، بحيث تكون كافية لملء طبق تقديم، لتصنع منها شرائح مقطعة يمكن غمسها في الزبادي. أصابع البطاطس الملهية تشكل مادة جيدة للغمس أيضاً.

- قدر واحد من زبادي الماعز
- ١ بصلة صغيرة، مقطعة إلى مكعبات صغيرة
- ١ فص ثوم، مقطع إلى مكعبات صغيرة
- عصير ليمونة واحدة
- ١ حفنة من قرة العين والكزبرة المقطعة إلى قشور رقيقة للغاية

قطع الخضراوات إلى شرائح صغيرة. قم بمزج الزبادي مع البصل، والثوم، وعصير الليمون، والأعشاب في إناء تقديم صغير. اغمس الخضراوات و/أو شرائح البطاطس في الزبادي واستمتع.

الكمثرى، والجوز وسلطة الجرجير مع جبن الروكفورت

- ١ ثمرة كمثرى
- حفنة من ثمار الجوز المقشرة
- حفنة كبيرة من أوراق الجرجير
- ٥٠ جم من جبن الروكفورت أو مكعب من الجبن
- ١ ملعقة كبيرة من زيت الجوز
- خل بلسمي

قطع ثمرة الكمثرى إلى ثمانية أجزاء، مع التخلص من اللب والعنق. أمسك قلب ثمار الجوز في يدك فوق إناء، وقم بطحنها معاً برفق. اغسل الجرجير وضعه في طبق. ضع شرائح الكمثرى على شكل مروحة على الجرجير، ثم انثر قطع الجوز فوقها. فتت جبن الروكفورت أو انثرها في شكل مكعبات على السطح، ثم قم بسكب قطرات زيت الجوز والخل البلسمي فوق الجميع. تناول وجبتك.

سلطة الجوز

٢ ملعقة كبيرة من جوز البلاذر الأمريكي
٢ ملعقة كبيرة جوز صنوبر
١ جذر بنجر مطهي، مشقوق أو مقطع
قرة العين المشقوقة
٢ ملعقة كبيرة أوراق كزبرة طازجة مقطعة
جزر مقطع إلى شرائح طولية
٤ ملاعق كبيرة من زيت الجوز أو زيت الزيتون
عصير ١/٢ ليمونة
ثمار الخشخاش

قطع جميع المكونات معاً وضعها في طبق تقديم. وكبديل لذلك، يمكنك تقديم هذا الخليط على طبقة سفلية من الأرز البني أو كطبق مصاحب لأي من الوجبات الرئيسية لهذا البرنامج.

سلطة المانجو

شريحة سمك أبيض من المفضل لديك
أرز أحمر طويل الحبوب
خضراوات
١ ثمرة مانجو كبيرة
طماطم شيري صغيرة
فستق
أوراق الكزبرة
فلفل حار
أوراق النعناع المقطعة
فلفل أحمر
عصير اللايم

الكميات المستخدمة حسب الرغبة، أو حسب شدة شعورك بالجوع.

قم بشي السمك وسلق الأرز مع الخضراوات حتى يتم النضج، ولكن دون أن يتشبع بالماء. قطع ثمرة المانجو، والطماطم، والفستق إلى مكعبات صغيرة، وقم بتقطيع الأعشاب والتوابل إلى قطع صغيرة، مع التأكد من الحفاظ على عصير المانجو والطماطم كاملاً دون إهداره. ذلك العصير سيحافظ على نداوة الأرز. عندما يبرد السمك، قم بتقطيعه إلى شرائح رقيقة.

قم بمزج الفاكهة والخضراوات مع الأرز، ثم مع شرائح السمك. اسكب عصير اللايم والعصير المتبقي من المانجو والطماطم. تذوق، وقم بالتتبيل باستخدام الفلفل الأسود إذا احتجت، وضع الطعام في طبق تقديم.

البنجر والتزاتزيكي

- ١ جذر بنجر كبير طازج
- زيت زيتون
- عصير ليمون
- فلفل أسود مطحون حديثاً
- ١ فص ثوم
- خيار
- زبادي؛ الماعز أو النعاج
- ملح

قم بسلق البنجر حتى ينضج؛ حوالي ٢٥ دقيقة للجذر المتوسط، و ٤٥ دقيقة للجذر الكبير. قشر وقطع البنجر وضعه على طبق على شكل مروحة. اسكب زيت الزيتون وعصير الليمون على السطح وقم بالتتبيل باستخدام الفلفل المطحون حديثاً. ولكي تصنع التزاتزيكي، اطحن الثوم والخيار، وقم بمزجهما في الزبادي وأضف بعض الملح حسب تفضيلك.

اغمس البنجر في الزبادي القشدي الغني، واستمتع.

البروكولي المشوي مع التونة

- ١ ملعقة أرز بني كبيرة
- لوز
- زيت الزيتون
- ١ زهرة بروكولي كبيرة، مقسمة إلى زهيرات
- ١ شريحة/حصة تونة طازجة مطهية، أو محفوظة في الماء
- عصير ثمرة لايم كاملة
- ١ ملعقة كبيرة من الكزبرة المقطعة
- فلفل أسود

عند سلق الأرز، ضع ملعقة كبيرة من زيت الزيتون في قاع صينية الشوي، وضع الصينية في فرن تصل درجة حرارته إلى ٢٢٠ درجة مئوية أو ٤٢٥ فهرنهايت. عندما يسخن الزيت، ضع البروكولي في الصينية، واتركه لمدة ٥ دقائق، ثم قلبه واستمر في الشوي إلى أن يتحمص قليلاً وينضج قلبه. خذ التونة المطهية وقم بتقطيعها إلى شرائح رقيقة. عندما ينضج الأرز، امزجه مع شرائح التونة واللوز. قلب مع إضافة عصير اللايم، وملعقة صغيرة من زيت الزيتون، والكزبرة المقطعة، وضع كل هذا في طبق عشاء. ضع البروكولي المطهي على طبقة من الأرز والتونة، وقم بالتقديم مع شيء من الفلفل الأسود الطازج.

التونة بالأرز

١ عبوة صغيرة أو شريحة متوسطة من التونة
زيت زيتون
١ ملعقة كبيرة من الأرز المطهي
١ ملعقة كبيرة من اللوبيا الحمراء، مطهية أو معبأة
٢ جذر بنجر صغير، مطهي أو مخلل
خل بلسمي

إذا كنت تستخدم تونة طازجة، فقم بمسها مساً رفيقاً بزيت الزيتون ثم قم بشيها. قم بتقطيع التونة إلى شرائح رقيقة ومزجها مع الأرز واللوبيا. قم بتقطيع البنجر وانثر مزيج التونة والأرز واللوبيا على السطح. اسكب ملعقتين صغيرتين من زيت الزيتون والخل البلسمي فوق مزيج السمك.

السمك المطهي المبخر مع الزنجبيل

شريحة من السمك الأبيض المفضل لديك
زيت السمسم
بضع شظايا زنجبيل طازج، أو قطع الزنجبيل المغري من البرطمان
بصل ربيعي
بذور السمسم

ضع السمك في فرن الطهي بالبخار، وإذا لم يكن لديك واحداً، يمكنك أن تكسوه بالزيت وتستخدم مصفاة لتضعه فوق مقلاة بها ماء مغلي. قبل أن تنهي عملية الكساء بالزيت، ضع ملعقة صغيرة من زيت السمسم على السمك وضع شظية من الزنجبيل فوق السمك وأخرى تحته. انثر البصل الربيعي المقطع وبذور السمسم فوق السمك ثم قم بطهيه بالبخار لمدة ١٠–١٥ دقيقة.

كن حريصاً عندما تحاول فتح شريحة السمك لأن البخار سيندفع منه خارجاً ويمكن أن يلسع أصابعك أو وجهك. قف بعيداً بقدر كافٍ!

السردين المشوي

٢ أو ٣ وحدات سردين طازج
زيت زيتون
خس من النوع المفضل لديك
١ ليمونة، مقطعة إلى أرباع

قم بمس السردين مساً رفيقاً بالزيت وقم بشيه حتى يصبح مقرمشاً بشكل رائع. ضعه في طبق كبير مليء بنوع الخس المفضل لديك، ثم اسكب قطرات زيت الزيتون المتبقية، وأتبع ذلك بعصير الليمون، ثم تناول وجبتك.

السلمون والطرخون

١ شريحة سلمون
١ ملعقة متوسطة من أوراق الطرخون المقطعة
حفنة من قرة العين
٢ ملعقة كبيرة من الأرز البني المطهي
١ ملعقة عسل صغيرة
١ ملعقة صغيرة من زيت دوار الشمس
عصير ثمرة لايم واحدة

قم بشي شريحة السلمون حتى تنضج. قم بتقطيع الطرخون وقرة العين ومزجهما مع الأرز البني. ضع العسل، وزيت دوار الشمس، وعصير اللايم في كوب وقلبها معاً أو رجها معاً في برطمان. ضع الأرز في طبق تقديم. ضع شريحة السمك على السطح، ثم اسكب مزيج التتبيل.

السمك الطازج المنقوع في مرق التتبيل

تلك الوصفة تتطلب شرائح سمك طازجة للغاية، ولكنها رائعة، وبسيطة، وصحية. فقط تأكد من إخبار بائع السمك بأنك ستتناوله "نيئاً".

شريحة من السمك المفضل لديك
عصير ٢ ثمرة لايم طازجة
بقدونس طازج
زيت
فلفل أسود

قم بتقطيع السمك الطازج إلى شرائح طولية رفيعة وقم بتتبيلها في عصير اللايم لمدة ساعتين على الأقل. احرص على أن تكون شرائح السمك مغطاة بالعصير. ضع البقدونس في كوب وقم بتقطيعه قطعاً صغيرة للغاية باستخدام مقص.

ستعلم أن السمك أصبح جاهزاً عندما يتحول لونه إلى اللون الداكن. ضع الشرائح في طبق وانثر البقدونس على السطح. اسكب قطرات الزيت حسب تفضيلك وانثر الفلفل الأسود على سطح الطبق.

التونة المشوية مع شبكة الأنشوجة

شريحة تونة
٢ أو ٣ قطع أنشوجة
طماطم شيري أو طماطم أكبر، مقطعة إلى قطع صغيرة جداً
زيت زيتون
بصل أحمر، حلقات أو مقطع إلى قطع صغيرة
كزبرة

قم بشي التونة حتى تنضج، بحيث يظل بعض اللون القرنفلي في المنتصف. قطع شرائح الأنشوجة إلى أقلام رفيعة للغاية.

اصنع شبكة من أقلام الأنشوجة على شرائح التونة وضع قطعة صغيرة من طماطم الشيري في وسط كل مربع من مربعات الشبكة. اسكب بعض قطرات الزيت فوق السمك وقدم الطبق مع البصل الأحمر النيء والكزبرة المقطعة.

الحلوى

كونك تتبع برنامجاً للتخلص من السموم لا يعني أنك لا تستطيع تناول بعض البودنج الصحي. تذكر الاحتفاظ بالكثير من الفاكهة لبداية الوجبة، لأن الفاكهة تكون أسهل في الهضم عندما تكون المعدة خاوية، ثم يمكنك استبقاء الجبن حتى نهاية الوجبة. بعض أشهى وألذ أنواع الجبن يكون من الأفضل تناولها ببساطة مع الكرفس أو العنب.

طبق الجبن والكرفس

استخدم جبن الشيفر، أو الروكفورت، أو الفيتا، أو المانشيجو، أو أي جبن آخر من جبن الماعز أو النعاج المتاح في السوبر ماركت أو لدى بائعي الجبن. اجعل الشرائح رفيعة للغاية لأنه لا ينبغي أن تتناول قدراً أكبر مما ينبغي من الدهون المركزة.

أعواد الكرفس
عنب، أحمر أو أخضر

ضع ثلاثة أنواع من الجبن في طبق وزخرفه بالكرفس والعنب. لست بحاجة لتناول البسكويت مع الجبن. يمكنك ببساطة تناوله باستخدام سكين وشوكة أو بأصابعك. قد تشعر أنك بالفعل تتذوق الجبن لأول مرة في حياتك.

حساء الجوز بالعسل

١ قدر من الزبادي
١ ملعقة عسل صغيرة
٠ حفنة من اللوز أو الجوز المفضل لديك

امزج الزبادي مع العسل برفق أو بشكل كامل. انثر الجوز داخل المزيج. يقدم بارداً.

أتريد مشروباً؟

بينما تتبع برنامج التخلص من السموم، تذكر أن تتجنب شرب الماء مع الطعام. هذا يمنع الامتصاص الكامل للمواد المغذية ويمكن أن يسبب اضطراباً للعملية الهضمية. اشرب الماء قبل نصف ساعة من تناول الطعام، ولعلك تجد أنك لست بذلك القدر من الجوع الذي كنت تتصوره، ثم انتظر ساعة على الأقل بعد تناول الطعام لتشرب المشروب التالي. إن الأطعمة التي تتناولها في فترة البرنامج تحتوي على الماء بنسبة كبيرة ولذلك لن تشعر معها بالعطش. فإذا شعرت بالعطش، فراجع أطعمتك وأضف المزيد من الخضراوات إلى وجباتك.

مراسم الشاي

أحد الأسئلة الأولى التي كثيراً ما يطرحها علي الناس عند التحدث عن التخلص من السموم هو هذا السؤال: "هل ينبغي أن أكف عن تناول القهوة والكافيين؟". إن مجرد فكرة التوقف عن تناول تلك المواد تصيب الناس بنوبة من الذعر الخفيف. يقولون لي: يمكنني تناول الطعام بشكل صحي، ولكن إذا طلبت مني التوقف عن القهوة التي أعتمد عليها كثيراً، فإن ذلك سيكون غير مقبول على الإطلاق. وأنا أتفق مع بقية الناس على أن التخلي عن قهوة الصباح الباكر سيكون بمثابة كابوس مزعج بحق! ولكن الشيء الجيد هو أنني كنت أتناول كميات كبيرة جداً من القهوة تصل إلى ٦ أو ٧ فناجين على مدار اليوم، وبعد ذلك اتبعت برنامج "تخليص الجسم من السموم في ٣٠ يوماً" وأصبح روتيني اليومي الآن هو تناول قدح من القهوة في تمام التاسعة والنصف صباحاً. والحقيقة أنني أصبحت الآن حقاً أتذوق طعم القهوة، ولذا لم أعد أطلب المزيد منها في المواقف العادية. هناك أوقات بالتأكيد، يشهد عليها أصدقائي، أتناول فيها كميات كبيرة من القهوة مثل معظم الناس، ولكنني كقاعدة عامة لم أعد أشرب القهوة بنفس القدر الذي كنت أشربها به من قبل، ولا حتى بقدر يقترب منه.

لقد كان برنامج "تخليص الجسم من السموم في ٣٠ يوماً" يعني أن التوقف عن تناول القهوة جعلني أدرك مقدار ما كنت "أهدره" ولا أستفيد منه بأي شيء. لقد كانت كمية القهوة التي أتناولها مفزعة. وبعد برنامج التخلص من السموم، شعرت بأن جسمي أصبح نظيفاً للغاية وأن براعم التذوق لدي عادت إلى النشاط والحيوية من جديد لدرجة كانت تجعلني أشعر بالشبع بعد تناول خمس ما كنت أتناوله من قبل فحسب. ولم ينقذ هذا صحتي فحسب وإنما كان له أثر إيجابي على ميزانيتي أيضاً.

وهذا يقودنا إلى الشاي. الآن، أصبح من الصحيح تماماً أن نقول إن الشاي يحتوي على نفس المقدار الذي تحتويه القهوة من الكافيين، وأننا فقط نستخدم قدراً أقل من الشاي من أجل صنع فنجان الشاي عن الذي نستخدمه من البن لصنع فنجان من القهوة. ولكن الشاي الذي يحتوي على الكافيين ليس هو ما نتحدث عنه. إننا نتحدث عن أنواع الشاي الأخضر أو العشبي. تلك الأنواع ليست غاية في الفائدة بالنسبة لنا فحسب؛ وإنما تأتي أيضاً في شكل مجموعة كبيرة مدهشة من النكهات، وتستخدم استخدامات محددة.

الشاي الأخضر مليء بالفلافونيدات. والفلافونيدات هي مركبات كيميائية يعتقد أنها مضادة للأكسدة، ومضادة للبكتريا، ومضادة للالتهابات، وتحسن الصحة وتقويها بشكل عام. وكلما زاد ما تضيفه من الفلافونيدات إلى نظامك الغذائي، زاد ما تقدمه لجسمك من فوائد.

شرب الشاي الأخضر المليء بالفلافونيدات أفضل. شاي الياسمين الأخضر وشاي التنين الأسود رائعان، وأنواع الشاي الأسود إنديان، وإيرل جراي، وسيليون جيدة جداً أيضاً فيما يتعلق بالفلافونيدات. وعن طريق تناول جميع تلك الأنواع باعتدال فإنك تبني قدرة جسمك على مقاومة الشوارد الحرة والسموم.

خفض مستوى الكافيين والمواد المنبهة عن طريق نقع الشاي في الماء الساخن لفترة وجيزة، ثم التخلص من المنقوع الأول وإضافة المزيد من الماء. إن شرب قدح واحد جيد من الشاي يومياً من شأنه أن يكسب جسمك النداوة ويحميك.

إذا كان الشاي لا يروق لك، فجرب أنواع الشاي العشبي والأعشاب. والأعشاب وأنواع الشاي العشبي تتشابه إلى حد ما ولكن كلمة "عشب" تستخدم أحياناً لتشير إلى أنواع الشاي العشبي المصنوعة من أوراق النباتات أو الأعشاب النضرة، وليس الأعشاب المجففة.

كانت أول مرة شربت فيها الأعشاب في شيلي. كنا قد انتهينا من وجبة رائعة عندما عرض علي الشاي العشبي. قبلته لأنهم أكدوا لي أنه جميل بحق ويساعد على هضم الطعام الحار الذي انتهينا منه للتو.

وصل الشاي، وكان طازجاً جميلاً ذا لون أخضر وكانت رائحته مدهشة. وكانت المشكلة الوحيدة في التعرف عليه هي عدم قدرتي على فهم شيء من اللغة الإسبانية، ناهيك عن اللكنة الشيلية. وقد أصبحت الآن أفهم الإسبانية بشكل يجعلني قادرة على فهم واكتشاف سر ذلك الشاي المدهش في رحلتي التالية.

النعناع

يساعد على الهضم وشديد التنبيه.

شاي الماتي

منعش ويمنح التوازن والأكسجين.

البرغموت

مهدئ.

أوراق التوت

مليئة بفيتامين (ج) ومفيدة أيضاً في إعداد الرحم للولادة، وأعلم أن هذا ليس حدثاً يتكرر كثيراً، ولكن تلك معلومة جديرة بأن تعرفها المرأة إذا كانت حاملاً (ولا ننصح بمحاولة اتباع برنامج للتخلص من السموم بالنسبة للحوامل أو المرضعات من النساء).

الجنسنج

ينبه المخ، وهو مطهر ويساعد في اكتساب التوازن.

البابونج

مهدئ، ومساعد على الهضم، ومسكن للمعدة.

الزنجبيل

منبه، ومساعد على الهضم، ومطهر فعال.

وهناك المئات من أنواع الشاي الأخرى المتاحة. وهناك مزيج أفضله شخصياً هو الجنسنج مع الياسمين. إنني أجد شاي الجنسنج وحده جافاً أكثر مما ينبغي، ولكن إذا أضفت

الياسمين إليه فإنني لا أكاد أحصل على ما يكفيني منه. إنه مزيج يستحق أن تحتفظ به إلى أن تجد مشروباً تفضله. الأساس هو أن تكتشف نوعاً من الشاي العشبي تجده لذيذاً بحق. وبمجرد أن يحدث هذا تكون قد توصلت تقريباً إلى حل لمشكلة التعود على شرب ٢ لتر من الماء يومياً وكذلك مشكلة الإقلاع عن المشروبات الساخنة التي تحتوي على الكافيين؛ الشاي، والقهوة، وغيرهما.

في جزء سابق من هذا الفصل، ذكرت أن أحد الأسباب الرئيسية التي تجعلنا نشرب المشروبات التي تحتوي على الكافيين هو أن ذلك طقس نتبعه في استراحات العمل بعد بذل الجهد. إننا عندما نصل إلى نقطة الانتهاء من مهمة ما والبدء في مهمة جديدة، أو إجراء مكالمة هاتفية مهمة كان يجب إجراؤها، أو تنظيم مكتب مكتظ بأكوام الأوراق بحيث يصبح أخيراً منظماً مرتباً، أو الانتهاء من تنظيف سجادة غرفة الألعاب ووضع اللعب في أماكنها، يكون قدح من الشاي هو المكافأة المستحقة. لا تغير شيئاً من ذلك: كافئ نفسك، ولكن احرص على أن يكون مشروبك الساخن منعشاً ومنتمياً للأنواع العشبية. قم بغلي براد الماء، واجلس ومعك القدح الدافئ، واستشعر الماء وهو ينعشك، ويهدئك، وينشطك، ويصفي ذهنك للنهوض بالمهمة التالية على خير وجه. ستجد نفسك مستعداً تماماً بدون أي جانب كيميائي سلبي.

اجعل تناولك للشاي العشبي طقساً تداوم عليه كل ساعة ويحافظ على ارتفاع مستويات السوائل في جسمك، وينظفه، وينعشه، وينبهه باستمرار. ولكن تذكر أيضاً أن مشروباتك العشبية هي إضافة إلى استهلاكك من الماء والذي يصل إلى ٢ لتر يومياً وليست بديلاً عنه.

٣

العلاج المائي



إن استخدام الماء في العلاج يمكن أن يدعم ويحسن قدرة الجسم على الشفاء بشكل هائل. وخلال فترة برنامج الـ ١٨ يوماً، مطلوب منك استخدام ٣ من العلاجات المائية على الأقل. يمكنك أن تزيد على ذلك، ولكن ليس العكس. وفي الواقع، أظن أنه شبه مؤكد أنك ستزيد على ٣ علاجات، ولكن احرص على استخدام ٣ علاجات جديدة بالإضافة إلى العلاجات المألوفة التي تفضلها.

- استحمام كنيب
- الساونة والبخار
- الجاكوزي وأحواض الاستحمام الساخنة
- غسيل القولون
- المشي على شاطئ البحر
- الواتسو
- السباحة مع الدلافين

- الاغتسال
- الدش البارد

نبذة تاريخية عن الاستحمام

اليونانيون، والرومان، والأتراك يشتهرون بولعهم الشديد بالاستحمام. في الحمامات التركية اليوم، مازال بمقدورك أن تقضي اليوم في مناخ بخاري يطرد السموم من جسمك. إنها تجربة رائعة، ويمكنك الحصول هناك على أعمق عمليات التدليك التي يمكنك الحصول عليها على الإطلاق.

كان الهدف الأصلي من الاستحمام قديماً هو الاستمتاع الكامل. كان الاستحمام بهدف النظافة نادراً، لذا فقد كانت طقوس استحمام الأثرياء لمجرد الاستمتاع وإشباع الرغبة فقط في الواقع. ومنذ تلك الأزمنة القديمة، كان الاستحمام يصاحبه التدليك، واستخدام الماء البارد والساخن؛ وكانت تلك هي أول منتجعات للتخلص من السموم في التاريخ.

ويلجأ اليابانيون إلى الاستحمام باعتباره طقساً. بعض الحمامات بالغة الروعة التي يمكن أن تراها هي الأحواض اليابانية الخشبية الضخمة والتي تمرح فيها جماعات بأكملها لساعات.

وسكان الدول الاسكندنافية يشتهرون بطقوس الاستحمام الخاصة بهم؛ الأكواخ الخشبية الصغيرة، والساونات الساخنة، والبخار، والتدحرج في الجليد. وفي إنجلترا، هناك مدن للينابيع والمنتجعات مثل "باث"، و"ليمنجتون"، وفي فرنسا هناك مدينة "فيشي" الشهيرة عالمياً، وتتباهى ألمانيا بمدينة "بادن بادن".

والذهاب إلى المنتجعات مازال وسيلة شهيرة للانغماس في العلاج باستخدام الماء من أجل شفاء أجسامنا المتعبة المنهكة. ولكنك لست بحاجة للحجز على رحلة طيران لتستفيد من هذه العلاجات. ببساطة تابع القراءة، وستتمكن من جلب المنتجع إلى بيتك نفسه: لم يكن الاستحمام أبداً بهذه البساطة.

إذا فكرت في جميع العلاجات التي يمكنك أن تحصل عليها في منتجع مائي أو ينبوع يحتوي على ماء صافٍ، فسريعاً ما سيتضح أن الماء هو جانب مكمل للأدوية المعالجة التي يمكننا الحصول عليها. الطفو، والأحواض الساخنة، والجاكوزي، والحمامات الفوارة، وأحواض الغطس، والحمامات التركية، والسباحة، وأحواض الاستحمام النصفي، والحمامات السريعة، وحمامات فيشي؛ والقائمة يمكن أن تطول وتطول. وكل علاج من هذه العلاجات لا يحتوي على الماء فحسب، وإنما الأكثر أهمية هو أن كل علاج يشتمل

على درجات حرارة مختلفة للماء، أو على تبديل درجات حرارة الماء في وسيلة علاج واحدة. وهذا الأسلوب هو ما يعرف باسم "العلاج المائي العلمي". ولا تنس أن كل علاج يشتمل أيضاً على تردد وتذبذب الماء المستخدم. إنه ليس البلل فحسب، وإنما هو مشبع بالمواد المغذية والمفيدة... "إنني ألتقط ذبذبات جيدة"...

ثم إن هناك العديد من العلاجات الأخرى التي تستخدم الماء ولكن ليس الانغماس فيه؛ البخار، والاستنشاق، وغيرها. والكثير من العلاجات أو الأدوية شديدة الفائدة والفعالية تستخدم الماء كعامل لتسهيل وتفعيل العلاج. تشتمل تلك العلاجات على الواتسو، والطفو، وغسيل القولون، وعطور الزهور، وأدوية العلاج المثلي.

أثناء برنامج التخلص من السموم بواسطة الماء، ستحصل على فرصة تجربة أو الاستمتاع بستة علاجات على الأقل -٣ علاجات بحرية، و ٣ علاجات مائية- ويمكنك بعد ذلك إضافة البشرة والعناية بالجسم. سنتناول العلاج البحري في الفصل ٤. وفيما يلي الحقائق الثابتة عن المعالجة المائية أو العلاج المائي. آمل أن تمنحك تلك الحقائق فهماً أفضل لتلك العلاجات التي لم تسمع بها من قبل على الأرجح، وأن تضيف إلى حياتك بعض العلاجات الجديدة تماماً، وأن تفسر لك بعض الخرافات الشائعة عن العلاجات الأخرى.

استخدام الماء الجاري المتدفق

العلاج المائي هو المصطلح الذي تم إطلاقه على العلاجات أو الأدوية التي تستخدم الماء في حالة التدفق والجريان. وقد يعني هذا استخدام مياه الينابيع أو المياه المعدنية الطبيعية، ولكن الماء هو المكون الأساسي في تلك العلاجات على أي حال. ودرجة الحرارة هي السمة الأساسية لتلك العلاجات.

المعالجة المائية تستخدم الماء في درجات حرارة مختلفة ومتنوعة، وهذا الجانب من العلاج هو الأكثر فعالية أو قدرة على المداواة. واستخدام الماء الساخن والبارد معاً في نفس الوسيلة العلاجية أمر مفيد للغاية ما لم يكن ضرورياً للغاية. وفي المعالجة المائية، يعرف استخدام الماء الساخن والبارد معاً في علاج واحد بالاستخدام "قصير الأجل". هذا يساعد الجسم على العمل بأقصى مستويات طاقته: فاستخدام الماء الساخن والبارد بدرجات الحرارة المناسبة ولفترات مناسبة يعني أن الجسم يستطيع التركيز على النظافة، والتجدد، واستعادة الحيوية والنشاط، والتعويض والترميم. وإذا أسأنا استخدام هذا العلاج واستخدمنا الماء الساخن أو البارد لفترة أطول مما ينبغي، فإن الجسم يوقف عملية

"الإصلاح والترميم" ويتحول إلى حالة من "الحماية والبقاء". لذا فالحفاظ على التوازن الصحيح أمر ضروري للغاية.

وكما نعرف جميعاً، فإن الاستحمام في ماء ساخن أمر رائع بكل بساطة. فالحصول على حمام دافئ والاسترخاء لبرهة يمكن أن يحقق فوائد جمة لا نهاية لها. ولكن تخيل أنك في الحمام الساخن، وبدلاً من أن يبدأ الماء في البرودة ببطء وتدرج، وبدلاً من خروجك منه بعد أن تحصل على ما يكفيك ويرضيك، طلبنا منك أن تبقى في الماء مع الحفاظ على نفس درجة الحرارة التي بدأت عندها؛ هذا لطيف وساخن. ولكن بعد فترة قصيرة، قد تشعر بسخونة زائدة عن الحد، وبأن درجة حرارة جسمك تزيد أكثر مما ينبغي، بل إنك حتى يمكن أن تشعر بالدوار والاحتياج إلى بعض الهواء أو إلى تبريد جسمك على الأقل. بذلك لم يعد الحمام المهدئ المسبب للاسترخاء لطيفاً بأي حال؛ وفي الواقع، سيكون هناك شعور تام بالاختناق كما يحدث في حالة رهاب الأماكن المغلقة.

وإليك طريقة أخرى للتفكير في الأمر. إن النوم تحت غطاء سميك محكم في ليلة قارصة البرودة تجربة جميلة وباعثة على الاسترخاء. ولكن ماذا لو أنك استيقظت في منتصف الليل وأنت تشعر بحرارة شديدة أكثر مما ينبغي؟ إن الغطاء الذي كان مريحاً في وقت من الأوقات تحول الآن إلى أداة لزيادة الحرارة أكثر من اللازم، وتحتاج إلى ركلها بعيداً عن جسمك على الفور أو إلى دفع إحدى ذراعيك أو ساقيك خارج الفراش ليبرد جسمك قليلاً، ولكنك لا تستطيع ذلك وعليك أن تظل مكانك دون حراك مغطى من قمة رأسك وحتى أخمص قدميك. سوف تشعر بنفس مشاعر السخونة الزائدة عن الحد والدوار.

النتيجة التي أرغب في التوصل إليها من كل ذلك هي أن جسمك لا يستطيع احتمال درجات الحرارة المرتفعة لفترة أطول مما ينبغي. فبمجرد أن تزداد درجة حرارته عن اللازم، فسيحاول خفضها. سوف يرسل الدم بعيداً عن منتصف الجسم وإلى الأطراف بحيث تبرد الأعضاء الداخلية ولا يتم "طهيها" في تلك الحرارة المرتفعة. واستخدام الحرارة لفترة طويلة من الوقت سيتسبب في دخول الجسم في حالة حماية؛ وهي ليست بالحالة المهدئة أو المعالجة.

لذا فعندما يتعلق الأمر بالحرارة، تكون المسألة كلها مسألة توقيت. فدرجة الحرارة التي تبعث على الاسترخاء الشديد وتساعد في المعالجة الفعالة على المدى القصير -والتي سنرى لاحقاً الآثار العلاجية الرائعة التي يمكن أن تحدثها الحرارة- تتحول إلى شيء مزعج ومستنزف وغير مريح على المدى البعيد.

وتلك قصة مشابهة تماماً لقصة استخدام الماء البارد. فاستخدام الماء البارد لفترة قصيرة الأجل يمكن أن يكون منعشاً بشكل هائل، ولكن إذا استخدمته لفترة أطول مما ينبغي، فسيتحول إلى ماء مجمد ومسبب للضعف والوهن. تخيل أنك تخرج من المنزل في يوم حار

لتستمتع بالنسيم البارد المنعش العليل على ذراعيك ووجهك. تنخفض درجة حرارتك وتشعر بالتوازن مرة أخرى. فكر الآن فيما يمكن أن تشعر به إذا بقيت جالساً في ذلك النسيم لدقائق عديدة إضافية: سيقشعر جلدك ويرتعش جسمك. لقد أصبح جسمك أكثر برودة مما ينبغي ولم يعد الأمر يروق له. ويحتاج الجسم إلى حماية نفسه، لذا فتماماً كما يحدث مع زيادة الحرارة بإفراط، فإنه يبدأ في تحويل إمدادات الدم، ولكنه في هذه المرة يحولها نحو الأعضاء الداخلية لحمايتها ومنعها من الوصول لدرجة من البرودة تتعرض معها للخطر.

إننا بحاجة إلى التأكد من استخدامنا للعلاجات المائية بدرجات الحرارة المناسبة وعلى مدار فترات مناسبة. بذلك سيحقق العلاج أقصى فوائد ممكنة من التبديل بين درجات حرارة الماء بدون استثارة أي من آليات "الحماية والبقاء" السلبية التي يمتلكها الجسم.

والآثار الفعلية للاستخدام قصير الأجل للماء الساخن والبارد مذكورة فيما يلي. والفوائد ضخمة وهائلة بحق ولا يقدر معظم الناس قيمتها وأهميتها؛ ولكن لن يصبح الحمام البارد شيئاً سيئاً بعد الآن!

إليك الجزء العلمي بحق...

الحرارة المرتفعة

الأثر قصير الأجل للحرارة على الجسم أثر معالج بشكل فعال رائع. وعندما نتحدث عن "الأجل القصير"، نعني فترة تتراوح بين ٥ و ١٥ دقيقة. وهذا يعتمد بشكل كامل على الفرد وعلى مدى تحمل جسمه للحرارة. فبعض الناس يستطيعون احتمال الشمس في أشد أيام الصيف حراً، وبعضهم يحتاجون إلى العودة إلى الظل والنسيم البارد بعد ٥ دقائق. وبالطبع فإن ١٥ دقيقة كحد أقصى تضمن رضا واستمتاع الجسم الكامل بدرجة الحرارة المرتفعة مع الاستفادة من الآثار العلاجية.

ليس من قبيل المصادفة أننا عندما نمرض نصاب بالحمى وترتفع درجة حرارة أجسامنا. وعلى الرغم من أن ذلك لا يحدث لفترة قصيرة، فإنه يوضح أن تدفئة الجسم تصنع مناخاً يستطيع الجسم فيه مقاومة المرض، والتعامل مع الميكروبات، وزيادة المناعة، والتعافي بسرعة أكبر. والحمى هي طريقة الجسم في استخدام العلاج الحراري؛ المبادلة بين السخونة والبرودة. فعندما نصاب بالحمى تنتابنا نوبات من العرق ونوبات من الارتجاف، وهذا هو أفضل مناخ يعالج فيه الجسم المرض ويتعافى. والعلاج المائي هو الاستخدام الخارجي للعلاج الحراري بواسطة الماء.

وإليك ما يمكن أن تصنعه الحرارة.

- **توسيع الأوعية الدموية**. مما يؤدي بدوره إلى زيادة تدفق الدم في أرجاء الجسم. فإذا تخيلنا أن الدم هو وقود الجسم، أو "البترول" الذي يجعله يستمر في العمل بكفاءة كاملة، يمكننا إذن أن نرى أن زيادة تدفق الدم وتمكينه من التحرك بمزيد من الحرية والكفاءة من شأنه أن يفيد الجسم بأكمله بشكل فوري وكامل. سوف يقوم الدم بالتخلص من الفضلات وتنظيف الأعضاء الداخلية للجسم. ستزيد كفاءة كل شيء وتحدث حالة من "التدفق الكامل".
- **تحسين الدورة الدموية**. إذا قمنا بزيادة تدفق الدم في أنحاء الجسم، نكون بذلك قد تسببنا في تحسن الدورة الدموية بالتأكيد. إننا نذهب إلى صالة الجمنازيوم لتحسين الدورة الدموية بعد تدريب قوي مجهد. إننا نعرف أن تحسن الدورة الدموية أمر مفيد للغاية للجسم. إنه يعني أن كل الأعضاء يتم تزويدها بكل الدم الذي تحتاج إليه لتؤدي عملها بكفاءة. فالأعضاء تضخ، والجلد يفرز العرق، والجسم يقوم بعملية التنظيف والمعالجة.
- **زيادة الأيض**. إذا كانت أعضاؤنا وأجسامنا تتزود بالمستويات المثالية من الدم من خلال تحسن الدورة، فإنها تستطيع أداء وظائفها بمزيد من الكفاءة. وتنشط عمليات الأيض وتحسن المعدل الذي يعالج به الجسم الأطعمة، وبالتالي السموم.
- **زيادة معدل النبض**. عندما تسخن أجسامنا، يتزايد النبض ويضخ القلب بسرعة أكبر. ويستطيع القلب السليم أن يقوم بالعمل دون مشكلة. ولكن إذا كنت تعلم أن قلبك عليل، فاستشر طبيبك قبل استخدام الحرارة المرتفعة.
- **زيادة أيض الخلايا**. المعدل الذي يصنع به الجسم الكيماويات المفيدة مثل الهرمونات يصبح أكثر كفاءة أو أكثر توازناً. تلك فائدة عظيمة للعلاج المائي.
- **تحسين وظائف الجهاز الليمفاوي**. بينما ترتفع درجة حرارة الجسم، يتحرك الدم في أنحاء الجسم وتؤدي الحركات الضئيلة للأوعية الدموية إلى تحسين وظائف الجهاز الليمفاوي؛ جهاز التخلص من الفضلات الخاص بالجسم. وهذا يؤدي بدوره إلى تحسن عملية التنظيف الداخلية والتخلص من الفضلات.
- **خفض تحفز الروابط العضلية العصبية**. إن عضلاتنا وأعصابنا على اتصال دائم مع بعضها البعض. إننا نحرك أرجلنا للأمام عندما نفكر في المشي، ونسرع لالتقاط أي شيء يسقط دون أي تفكير واعٍ. يحدث هذا تلقائياً عندما تصيح أعصابنا في عضلاتنا لكي تتحرك. واستخدام الحرارة يبطئ إيقاع هذا "الحوار" وتكون هناك حالة من الاسترخاء العميق، وتقل سرعة الاستجابات. فعندما نشعر بالاسترخاء، نتحرك ببطء أكثر كثيراً. والحرارة ترخي الاستجابة العضلية، وتمنح استراحة مطلوبة بشدة.

- **تقليل تشنج العضلات.** استخدام الحرارة يرخي العضلات بحيث نستطيع القيام بالمزيد من العمل باستخدام الألياف العضلية. الأمر أشبه بالإحماء قبل التدريب من أجل اكتساب المرونة. إننا نخضع للتدليك من أجل تدفئة عضلاتنا بغرض تهدئة التوتر والتخلص من الشد. واستخدام الحرارة يتيح زيادة النطاق الحركي وخفض التوتر في العضلات.

لذا، بوجه عام، مع استخدام الحرارة، يدخل الجسم حالة استرخاء عميق، ويتعافى، وتحدث عملية الإصلاح والترميم بمزيد من الكفاءة. والاستخدام قصير الأجل للحرارة يبدو أنه يعطي جميع تلك الفوائد بشكل شبه فوري.

ولكن إذا استخدمت الحرارة لمدة تزيد على ١٥ دقيقة، فسيكون ذلك استخداماً "طويل الأجل" يضعف الجهاز الدوري. فيما سبق، قدمت فكرة تمهيدية لما يحدث حينها، ولكن إليك التفاصيل الآن. إذا واصلت استخدام الحرارة لفترة أطول مما ينبغي، فسيقوم الجسم بتحويل ما يقرب من ثلث الدم بعيداً عن الأعضاء الداخلية المركزية والمخ بغرض التبريد. ويعني هذا أن الجسم سيشعر باسترخاء زائد عن الحد أو بالتعب والإرهاق. واستخدام الحرارة لوقت طويل سيجعلك تشعر بعدم الارتياح، وربما باختناق مشابه لما يحدث في حالات رهاب الأماكن المغلقة لأنك ستكون قد خفضت تزويد المناطق الأساسية من الجسم بالدم الكافي من أجل تبريدها. ويمكن أن يحدث الدوار أو الإغماء بسبب تحويل الدم بعيداً عن المخ.

الحرارة المنخفضة

إذا كان استخدام الماء الساخن لفترة قصيرة يسبب الاسترخاء، فإن استخدام الماء البارد لمدة تتراوح بين ٢ و ٥ دقائق ينعش وينشط الجسم. إننا جميعاً نعلم كم هو مروع أخذ دش بارد؛ ونعرف مدى الروعة التي نشعر بها بعده.

واستخدام الماء البارد لفترة وجيزة له الآثار المفيدة التالية.

- **تقلص الأوعية الدموية.** استخدام الماء البارد من شأنه أن يتسبب في انقباض الأوعية الدموية، وهي ظاهرة تعرف باسم تقلص الأوعية الدموية. وهذا الضيق في الأوعية الدموية يقلص إمدادات الدم إلى مناطق الجسم المختلفة، وبالتالي يبعد الدم عن المناطق التي كانت تفيض بالدم سابقاً.

- **إحداث أثر مسكن.** يفرز الجسم مادة طبيعية مسكنة للآلام، هي البروستاجلاندين، في العضلات عندما يتم استخدام الماء البارد. هذا بدوره يقلل التشنج العضلي ويمنح الراحة من التشنجات المؤلمة للشد العضلي. وهذا يعني أيضاً، فيما يتعلق بالأمور العلاجية، أن العضلات لن تؤلم بنفس القدر من الألم إذا تم تدريبها أو استخدامها بأي شكل آخر لو تم تبريدها بطريقة ما.
- **صنع "صدمة" مفيدة.** عندما نتعرض للماء البارد تحت الدش، أو في حمام السباحة، أو غير ذلك، يكون أحد الأشياء المضمونة هو الشهيق العميق الذي نأخذه لالتقاط أنفاسنا بعد التعرض لصدمة الماء البارد. يعني هذا أننا نوسع رئتينا بشكل كامل وبالتالي نزود الدم بالأكسجين بشكل كامل أيضاً.
- **منع تلف العضلات.** النيكروزين هي مادة كيميائية طبيعية تدمر الأنسجة عند إجهاد العضلات. فإذا قمت بتبريد العضلات بعد إجهادها في تدريب عنيف أو تدليك عميق للأنسجة، سيكون التلف محدوداً لأن البرودة تمنع إفراز النيكروزين.
- **تقليل الالتهابات.** عندما ننهك إحدى العضلات أو نفرط في استخدامها، يكون من المحتمل أن تصاب العضلة بالالتهاب. والالتهاب يقيد الحركة في المنطقة المحيطة بالعضلة المنهكة بغرض حمايتها، ولكنه يمكن أن يؤدي أيضاً إلى تراكم الأنسجة التالفة التي يمكن في النهاية أن تعوق الحركة إلى الأبد. واستخدام الماء البارد يقلل الالتهاب عن طريق إبعاد الدم الزائد عن المنطقة الملتهبة ومنع زيادة الورم بحيث يمكن التعامل معه.

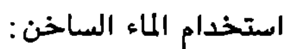
الاستخدام قصير الأجل للماء مفيد للغاية، ولكن استخدامه لفترة طويلة يمكن أن يؤدي إلى الفتور وإلى انخفاض خطير في إمدادات الدم إلى مناطق الجسم.

إذا استطعت المزج بين استخدام الماء الساخن والبارد بشكل صحيح ومناسب، فإن الخصائص العلاجية ستكون لا نظير لها. وإذا استخدمتهما بشكل غير ملائم، فإن الأمر قد يكون مزيجاً بين السخونة والعرق، والبرودة والرعشة دون أدنى فائدة باستثناء فحص قدرة الجسم على الحماية والبقاء بدلاً من تعزيز قدرته على التجدد وإعادة البناء.

واستخدام الماء الساخن والبارد بالتبادل يفيد أيضاً في الموازنة بين الحموضة والقلوية (pH) في الجسم.

والغرض من العلاج المائي هو إحداث أثر "متباين" بالتبديل بين استخدام الماء الساخن والماء البارد.

أولاً:



استخدام الماء الساخن:

- توسيع الأوعية الدموية
- زيادة معدلات الأيض
- زيادة معدل النبض
- تح سين الدورة الدموية
- زيادة أيض الخلايا
- تحسين وظائف الجهاز الليمفاوي
- تحقيق حالة من الاسترخاء العميق للجسم
- حدوث الشفاء بكفاءة أكبر
- تكيف الجسم أخيراً وتحقيق التوازن البدني بين الأعضاء

ثم:

استخدام الماء البارد:

- تقلص الأوعية الدموية
- استنشاق حاد وعميق أو التزود بالأكسجين
- أثر مسكن
- منع إفراز النيكروزين
- تقليل الالتهابات
- ضخ الجسم للدم إلى الأعضاء الداخلية الأساسية للحفاظ على دفئها ثم التكيف في النهاية والوصول إلى التوازن البدني

ثم استخدام الماء الساخن، إلخ...

ثم استخدام الماء البارد، إلخ...

إذا قمت بالتبديل بين استخدام الماء الساخن والبارد خلال المعالجة لفترات تتراوح بين ٥ و ١٥ دقيقة، فستكون هناك عملية مستمرة من توسيع وتضييق الأوعية الدموية، مما ينتج عنه زيادة في معدلات تدفق الدم في الجسم وتحقيق أقصى معالجة شافية.

الحرارة والبرودة تصنعان معاً ما لا يمكن أبداً تحقيقه عند استخدام كل منهما بشكل منفصل.

خلال جلسة المعالجة المائية الجيدة، ينبغي أن تكون مسترخياً تماماً خارجياً بينما يقوم الجسم بتدريب داخلي قوي ينتج عنه في النهاية شعور بالاسترخاء التام بدنياً وعاطفياً.

هناك العديد من العلاجات التي يدخل الماء فيها والتي يمكن أن تخلصك حقاً من السموم. وإليك بعض العلاجات الأكثر شيوعاً وانتشاراً أو التي يمكنك الحصول عليها بسهولة. جميع تلك العلاجات فعالة ومفيدة إلى حد مدهش. أولاً: سنلقي نظرة على العلاجات التي تستخدم التبديل بين استخدام الماء الساخن والبارد، ثم سنقوم ببحث بعض العلاجات المائية الأكثر تطرفاً.

استحمام كنيب

كان الألماني سباستيان كنيب الذي عاش في القرن التاسع عشر يؤمن بقوة بالخصائص العلاجية والفعالة للماء. لقد كان يعتقد أن التدفق الحر للدم والدورة الدموية هو سر الصحة التامة. كان كنيب أحد أول الأطباء في استخدام تغيير درجات حرارة الماء بغرض دعم وتعزيز الدورة الدموية والوصول لأقصى صحة.

إننا ندين لهذا الرجل بالكثير حيث إنه هو من ابتكر حوض الاستحمام النصفي الرائع -الذي يستحم فيه المرء قاعداً- والاستحمام البارد والماء الساخن. ففي الواقع، تعود فكرة دش الصباح البارد إلى الراحل الطيب كنيب، الذي كان يعتقد أنه شديد الفائدة. نشكرك يا سباستيان.

إذا زرت منتجعاً صحياً به جاكوزي، وأحواض غطس، وحمامات باردة وساخنة إلى جوار بعضها البعض، أو أحواض تضع فيها إحدى ذراعيك في الماء الساخن والأخرى في الماء البارد، فإن ذلك المنتج إذن يطبق أفكار كنيب. لقد كان كنيب يعتقد أن المعالجة المائية والمعالجة الحرارية ضروريتان من أجل أجسام تتمتع بالصحة. وهناك مركز في "باد فوريشوفن" في ألمانيا يمكنك أن تدرس فيه أعمال كنيب وتتلقى علاجاته المنعشة المذهلة.

ويمكنك أن تجرب علاجات كنيب بنفسك في المنزل. إنها بسيطة للغاية وفعالة للغاية أيضاً.

نقع القدمين في الآنية

خذ إناءين كبيرين؛ آنية الغسيل ستفي بالغرض. املأ أحدهما بالماء المثلج واملأ الآخر بماء ساخن سخونة ماء الاستحمام؛ ساخن ولكن ليس أكثر مما ينبغي.

ضع ثوب الحمام أو قم بتشمير بنطلونك.

ضع كلتا قدميك في الماء الساخن لمدة دقيقتين، ثم انقلهما بعد ذلك مباشرة إلى الماء البارد لمدة دقيقتين أخريين. كرر هذا ٥ مرات بحيث يكون إجمالي وقت وضع قدميك في الماء الساخن ١٠ دقائق ومثلها في البارد.

بعد ذلك، قم بتجفيف قدميك وارتد ملابسك أو شرابك.

أترى إلى أي مدى تشعر بالنشاط والاسترخاء معاً في وقت واحد؟ إن مزيج الساخن والبارد يحقق التوازن التام.

في الحمام

املأ حوض الاستحمام بماء ساخن إلى الحد الذي يمكنك احتماله بشكل مريح. افتح دش الماء البارد. ضع ممسحة أقدام تمتص الماء على أرضية الحمام بين الحوض والدش. اخلع ملابسك. ادخل حوض الماء الساخن لمدة ٣ دقائق. اخرج من الحوض دون أن تجفف جسمك وادخل تحت الدش البارد مباشرة لمدة دقيقة واحدة. عد مرة أخرى إلى حوض الماء الساخن لمدة دقيقتين، ثم إلى دش الماء البارد لمدة دقيقة واحدة. كرر هذا ٥ مرات، وبذلك تكون قد حصلت على حمام بأسلوب كنيب. لا رحلات إلى ألمانيا، ولا تغيير عملة، فقط حمام منعش ومنشط للغاية في منزلك.

الساونة والبخار

الماء لا يأتي في صورة متدفقة فحسب. في مقدمة هذا الكتاب، أوضحت أن الماء متعدد الأوجه بشدة. إنه ليس مجرد شيء نشربه أو نستحم فيه أو نغسل الأشياء به. إن الشرب والاستحمام والغسيل هي فقط قمة جبل الجليد (الذي هو من الماء أيضاً!).

طريقة أخرى من طرق استخدام الماء في التخلص من السموم هي الساونة والبخار. إن الساونة والبخار يساعدانك في العرق وإخراج السموم من جسمك وتنظيف جلدك في نفس الوقت؛ الساونة بواسطة الحرارة الجافة، والبخار بواسطة الحرارة الرطبة. والساونة وغرف البخار منتشرة للغاية؛ فالفنادق وصالات الجمنازيوم يكاد يكون من المضمون أن

تحتوي على إحداها على الأقل، إن لم يكن الاثنتين. واستخدام الحرارة مفيد للغاية ومهدئ للغاية في واقع الأمر. فإذا كنت تستطيع دمجها مع دش بارد أو حوض غطس، فإنك ستحصل على المزيد من الفوائد العلاجية والمزيد من الحيوية أيضاً، وذلك على الأقل. فكما بدأنا ندرك الآن، فإن المزج بين الماء الساخن والبارد مفيد للغاية في العلاج داخلياً وعاطفياً.

في الساونة، يتم تسخين الأحجار أو الصخور إلى حد تولد معه حرارة جافة عندما يتم سكب الماء عليها. وفي غرفة البخار، يتم تسخين الماء إلى حد تولد البخار الذي يتم ضخه داخل غرفة مغلقة لصنع حرارة رطبة.

وكلا النوعين من الحرارة الغرض منهما هو التنظيف. فحجرة البخار والساونة تجعلان الجسم يفرز العرق. وهذا من شأنه أن يسحب السموم خارج الجسم من خلال مسام الجلد وينظف أي فضلات متبقية أو زيوت متراكمة من خلال مسام الجلد أيضاً؛ وهو أمر مفيد للغاية إذا كانت مسام الجلد مسدودة أو كان جلدك يميل إلى الإصابة بالبقع.

ويمكنك تعجيل فعالية الساونة أو حجرة البخار عن طريق استخدام الزيوت العطرية المفضلة لديك أو غيرها من المنتجات الطبيعية (انظر نهاية هذا الفصل لتتعرف على الزيوت والأعشاب التي نوصي بها للتخلص من السموم). إن جسمك يتنفس ويتشرب بفعالية أكثر كثيراً عندما يكون مسترخياً ودافئاً. وتدفئة الجسم تؤدي إلى توسع الأوعية الدموية؛ حيث تسترخي الأوعية وتنفتح بشكل يتيح للدم التدفق بحرية وانسيابية في أنحاء الجسم. فإذا استخدمت الزيوت العطرية، فسيكون أثرها أكثر عمقاً بسبب كفاءة الدورة الدموية وتحسنها. يمكنك أن تحك بها سطح الجلد؛ سيقوم المزيج بتغذية الطبقات الخارجية في حين سيتم استنشاق جزيئات وذرات الزيوت العطرية بعمق بحيث تصل إلى المخ أو إلى مجرى الدم لتحدث أثرها.

وما علينا أن نتذكره هو أن الآثار قصيرة الأجل للحرارة هي التي يمكن أن تحدث أقصى الفوائد. ينبغي ألا تقضي أكثر من ١٥ دقيقة، في المتوسط، في الساونة أو في حجرة البخار، وبعدها، إما أن تترك جسمك يبرد وحده بشكل طبيعي، وإما أن تحصل على أفضل أثر ممكن بالقفز في حوض غطس أو تأخذ دشاً بارداً. تغيير درجات الحرارة من شأنه أن يزيد ويدعم ويحسن قدرة الجسم على شفاء نفسه بشكل هائل.

اذهب إلى صالة الجمنازيوم المحلية واستمتع بجلسة ساونة أو حمام بخار.

الجاكوزي

في الجاكوزي، يتم تسليط الماء الساخن من أنابيب متدفقة على نقاط معينة من الجسم للمساعدة في التدليك وزيادة الدورة الدموية. عادة ما يكون الماء دافئاً تماماً، لذا فإنك تشعر بكل سمات الحرارة فيه، ويكون أيضاً متحركاً أو متدفقاً من أنابيب أو نافورات بحيث يمكنه بالفعل تدليك الجسم أو تدليك عضلات معينة ومساعدتها في الاسترخاء. ومرة أخرى، يمكن تعظيم فوائد التجربة برمتها إذا تمت إضافة زيت عطري، أو دواء عشبي أو صبغ إلى الماء. هذا سيحث على التشرب الكامل للمنتج المختار وبالتالي الاستفادة الكاملة منه.

والتبديل بين الجاكوزي الساخن وأحواض الغطس الباردة أو دش بارد أو أي طريقة أخرى لاستخدام الماء البارد من شأنه أن يعطي أفضل نتائج.

وعند هذه النقط ينبغي أن نقول إن الدش البارد، أو أحواض الغطس في الماء البارد وغيرها قد تعرضت لنقد عنيف واكتسبت سمعة سيئة. ولكن تلك الصورة خاطئة. فعلى الرغم من أننا جميعاً تقريباً شعرنا من قبل بمشاعر الارتياح والاسترخاء التي تصاحب استخدام الحرارة والماء الساخن، وإن كان ذلك مجرد دش دافئ يبعث على الاسترخاء، فإن قليلاً منا فحسب هم من استخدموا العلاج لنهايته من أجل تحقيق أقصى فعالية وقاموا بإضافة الماء البارد. ليسوا كثيرين أولئك الذين كانوا يتحلون في الواقع بالشجاعة الكافية لجمع الحرارة مع البرودة في وقت واحد؛ الدش البارد المنعش، أو القفز في حوض غطس بارد مخيف، أو سكب دلو من الماء البارد كالثلج على أجسامنا، أو ببساطة تحويل الدش إلى الماء البارد بعد الاغتسال بالماء الساخن. هذا من شأنه أن يحسن النتائج إلى حد لا يصدق.

وبعبارة أخرى فإن الماء الساخن هو نصف القصة فحسب. إنني أعترف بأن الماء الدافئ رائع للغاية؛ وكل شيء يؤدي إليه الدفء مريح وباعث على الاسترخاء ويجعلنا نشعر بمشاعر طيبة فحسب. لذا، احصل على الكثير من الدفء إذن؛ ولكن أضف بعد ذلك شيئاً من البرودة. ثم احصل على المزيد من الدفء، ثم بعض البرودة مرة أخرى. ثم مزيد من الدفء مرة أخيرة ثم اختم ببعض البرودة، وأضمن لك أن ما سيحققه جسمك من تغيير درجات الحرارة سيجعل أجهزتك تعمل بكامل طاقتها ونشاطها ويجعل دورتك الدموية غاية في الحيوية والنشاط لدرجة أنك ستشعر بالدفء على مدار أيام عديدة تالية.

والروعة الحقيقية في الأمر هي أنك إذا قمت به لعدد مرات كافٍ، فإنك ستحسن دورتك الدموية بشكل طبيعي، وهو ما يعني أنك ستشعر بالمزيد من الدفء معظم الوقت. فكر في مقدار المال الذي ستوفره من فواتير التدفئة!

ولنلقِ نظرة الآن على العلاجات التي تركز على درجة الحرارة بشكل أقل من تركيزها على الوصول إلى أجزاء لا يستطيع الآخرون الوصول إليها.

غسيل القولون

على الرغم من أن هذه العملية معروفة منذ عام ١٥٠٠ قبل الميلاد، فإنها تبدو بمثابة علاج جديد وتجريبي إلى حد ما بالنسبة لمعظم الناس.

وغسيل القولون هو حمام داخلي يساعد في تنظيف القولون من السموم، والغازات، والبراز، والمخاط المتراكم بداخله. يقوم المعالج برفق بضخ الماء المرشح داخل المستقيم، ويبدأ هذا الماء في تليين وتفتيت وإزاحة أي سموم أو فضلات غير مرغوبة قد تكون متراكمة.

إنها بمثابة إضافة غاية في الفعالية لأي برنامج تخلص من السموم. وخلال البرنامج، ستتخلص من أي مصدر للسموم في نظامك الغذائي؛ وهذا يعني أنه سيتم التعامل مع جميع السموم والتخلص منها دون أن يتم استبدالها أو تحل محلها سموم أخرى. فالمواد الغذائية مثل الأرز البني، والجوز، والحبوب جميعها تفيد في تفتيت السموم المتراكمة، وتنظيف القولون سيعجل بهذه العملية عن طريق طرد أي فضلات.

سيطلب منك المعالج أن ترقد على أريكة مع تغطية أسفل جسمك بمنشفة أو ملاءة. يتم بعد ذلك ضخ الماء المرشح الذي تم ضبط درجة حرارته بعناية برفق بواسطة الجاذبية الأرضية عبر المستقيم إلى القولون. وسيقوم المعالج بعملية تدليك لمساعدة الماء على تليين القولون وتنظيفه من الفضلات والبراز التي سيتم طردها مع الماء عند خروجه.

تتم هذه العملية على مراحل. وفي كل مرحلة، يتم ضخ الماء للداخل ثم للخارج إلى أن تنتهي العملية. وهذا العلاج يستمر لمدة أقل من ساعة، ويكون حياء الفرد كبيراً خلال فترة العلاج بالكامل: والأطباء يدركون تماماً الظروف "غير الطبيعية" لهذا الإجراء. ومن الشائع أن يقترح المعالج بعد ذلك عدد العلاجات الإضافية المطلوبة، والأدوات التي سيتم استخدامها لتعويض الأنسجة الداخلية للأمعاء.

والآثار المترتبة على تنظيف القولون مشابهة لآثار برنامج التخلص من السموم بواسطة الماء بالكامل: شعور بالصحة، والخفة، والصفاء الذهني، والطاقة العالية، وغياب أي

شعور بالانتفاخ، والراحة من الإمساك، وبشرة أكثر تورداً وإشراقاً.

وعمليات تنظيف القولون ليست شيئاً يتبادر إلى الذهن بشكل طبيعي باعتبارها علاجاً مكملاً –فنحن عادة ما نفكر في التدليك أو العلاج العطري– ولكن إذا كنت قد فكرت من قبل في تجربة هذا العلاج لترى ماذا ستكون النتائج، أو إذا كنت تعتقد أن هذا يمكن أن يفيد ولكنك مع ذلك لم تتمكن من حجز جلسة، فقد حان الآن وقت التجربة! إنها عملية غير مؤلمة، ومختلفة، وستجعلك تشعر بشعور رائع، كما أنها ستخلصك من السموم أيضاً.

المشي على شاطئ البحر

اذهب إلى البحر، وامش على الشاطئ، أو ببساطة راقب الأمواج المتلاطمة. استنشق الهواء. وسع آفاقك. راقب المد والجزر وتأمل كيف يعكس حياتنا؛ فكل شيء متوازن.

إن نداء البحر مألوف للغاية. ليس عليك أن تكون جندياً في البحرية لكي تتمنى الذهاب إلى شاطئ البحر للتمشية وإنعاش نفسك. إنني لا أعني هنا الاستحمام في البحر؛ فيبدو أننا قادرون على الاستفادة من البحر فعلياً بمجرد التواجد إلى جواره أو النظر إليه. ونعلم الآن أن هذا يعود إلى أننا نستطيع الاستفادة من التذبذب والتردد: فطاقة البحر تصل إلينا ببساطة شديدة. مئات الأشخاص يشترون منزلاً يقضون فيه الإجازات بجوار البحر، أو يتقاعدون في مكان قريب من البحر، أو يزورون البحر بانتظام فحسب لكي يستفيدوا من طاقته الهائلة.

أي شخص يعمل في البحر يمكنه أن يخبرك عن عميق احترامه للبحر. إن الشمس والقمر يتحكمان في حركة المد والجزر، ولكن بعيداً عن هذا، فإن البحر قانون في ذاته. إنه قادر على التحول من بركة ساكنة هادئة إلى وحش هادر رهيب في غضون دقائق فحسب، وقادر على سلب الحياة في لحظات ما لم تتخذ الاحتياطات اللازمة.

وأي شخص يظن أنه مسيطر على هذا المخلوق العميق الغامض هو شخص واهم ولابد أنه سيستفيد من إعادة التفكير. وربما كان هذا هو سر فعاليته العلاجية. ربما كان الخرير الرقيق أو الموج القوي الهادر هو ما يجعلنا نستعيد أخلاقنا وتواضعنا مرة أخرى. البحر هو إحدى الآيات التي لا تملك أمامها إلا الانبهار. إن له قوته الخاصة، وتموج أعماقه بعالم كامل تحكمه قوانينه الخاصة، وقد كان هو مصدر إلهام العديد من أساطير العالم. إنه واحد من أقوى عناصر الطبيعة وهو يثير حيرتنا واهتمامنا دائماً. ويمكننا أن نتلقى منه بعض القوة والطاقة بمجرد قضاء بعض الوقت على شاطئه.

الواتسو

الواتسو هو شكل من أشكال التدريب البدني المائي القائم جزئياً على الشياتسو الذي ابتكرته فرقة الزن، وقد تم ابتكاره منذ ٢٠ سنة مضت بواسطة هارولد دال. وعلاجات الواتسو مدهشة للغاية، بل إن آثارها سحرية. وتضم علاجات الواتسو استخدام الماء في دعم الجسم بينما يقوم المعالج بتوجيه جسمك عبر سلسلة متتابعة من التمرينات وحركات الإطالة. وتشتمل على تجربة السباحة في حوض للطفو مع تدريب خفيف وبعض حركات الإطالة. إنك تكون واعياً للأصوات من حولك ولحركة الماء بالقرب من أذنيك. وتكون واعياً عندما يتم تحريك جسمك في أوضاع مختلفة والانتقال برفق من حركة إلى أخرى بعد التحرر من إحدى حركات الإطالة التي حافظت عليها لبعض الوقت. والتجربة كلها تتراوح بين الطفو والطيران. وهي تجربة رائعة بحق وأقل سلبية من الطفو وحده.

تساعد علاجات الواتسو في تحسين المرونة وهي رائعة في إطالة العضلات دون ضغط وزن الجسم عليها. ومع ذلك فإن الجمال الحقيقي في علاجات الواتسو هو قدرتها على إعادة جسمك إلى حالة أشبه بتلك التي كان عليها في رحم الأم قبل الولادة. إنها ترعاك وتحررك في نفس الوقت. وتكون درجة حرارة الماء مشابهة لدرجة حرارة حوض الطفو، لذا فإنك تفقد الإحساس بأنك في الماء: إنك تشعر بأنك معلق ولكنك لا تدري ما الذي يجعلك تحافظ على الطفو أو الطيران. الماء يترقرق عند أذنيك عندما يتم تحريكك وهدهدتك ولكنه لا يضرب وجهك أبداً، وقد ضعف سمعك بفعل الماء، وأصبحت تسمع الأصوات وكأنها تأتي من بعيد، والصوت الوحيد الذي تعيه حقاً هو صوت الماء في رأسك وفي أذنيك. إنها تجربة أوصي بها بشدة، وبالتأكيد ينبغي على كل امرأة حامل أن تجربها لأنها تعطي أصدق إشارة على ما يشعر به الطفل الذي ينمو في أرحامهن.

السباحة مع الدلافين

من الرائع أن ترى مخلوقات الأعماق بالقرب منك، وأن ترتبط بالطبيعة من خلال الماء. إنك تسمع تردد موجات صوتهم وذبذبات أجسامهم التي تتحرك بالقرب منك وحولك. العديد من الناس يتحدثون عن روعة السباحة مع الدلافين أو الذهاب في رحلة لرؤية الحيتان وهي تسبح في موطنها الطبيعي. وهناك شيء خفي غامض بشأن تلك الحيوانات

الذكية. فعندما يسبح الناس مع تلك المخلوقات الجميلة، كثيراً ما يقولون إن ذلك قد غير حياتهم بشكل جوهري.

يا لها من طريقة رائعة لتبقى شاباً؛ لتعيد تقييم حياتك وتضع الأمور في منظورها؛ لتستعيد شعورك بالشباب والحيوية. إن السباحة والتردد والتذبذب مع تلك المخلوقات الرائعة لابد وأنه تجربة مثيرة للمشاعر بشكل لا يصدق.

وتجربة رؤية الدلافين الحية فقط دون السباحة معها تجربة مدهشة تماماً أيضاً. لقد رأيت الدلافين تسبح إلى جوار مركب عندما كنت في إجازة في تركيا مع مجموعة كبيرة من الأصدقاء. كانت الساعة السادسة صباحاً، وكان أفراد الطاقم يهتفون ويصيحون لرؤيتها. استيقظت من النوم وتعثرت فوق ظهر المركب لأجد نفسي وقد سحرني هذا الجمال المبهر، والسرعة، والرشاقة لتلك الدلافين. إنك لا تستطيع بالفعل أن ترى كيف تتحرك بتلك السرعة المذهلة أمام مقدم السفينة. لم يكن هناك ارتعاش أو تذبذب ولم يكن بمقدورك أن ترى أي زعانف تتحرك. لقد كانت قوتها ورشاقتها المطلقة قادرة على دفعها للأمام بتلك السرعة دون أن يبدو أن هناك أي جهد مبذول من أي نوع.

كل ما أعرفه أنني في الوقت الذي كنت أشاهد فيه تلك الدلافين، لم يظهر أي شيء آخر في الصورة. لقد كنت في مكان لا يوجد فيه إلا أنا والدلافين فقط. لا هموم ولا مخاوف من أي نوع أو تجاه أي شيء، وإنما فقط نشوة مشاهدة السمات المذهلة للطبيعة وتقدير جمالها.

لقد كانت متعة هائلة، وتجربة مثيرة للغاية جعلتني أرغب في الضحك كالأطفال؛ وأستطيع أن أؤكد لك أنها كانت بالنسبة لي مذهلة للغاية لكونها في السادسة صباحاً.

إذا سنحت لك فرصة الحجز خلال برنامج الـ ١٨ يوماً، فافعل ذلك بلا تردد. وإذا لم تسنح الفرصة، فضع الفكرة في ذاكرتك، وإذا سنحت الفرصة في أي وقت لاحق، فاغتنمها.

الاستحمام باختلاف

أدخل الاستحمام في حياتك وفكر فيه وفيما يجعلك تشعر به فعلياً. إليك ثلاث طرق يمكنك بها التخلص من السموم تماماً وتحويل نفسك ببساطة عن طريق أخذ حمام.

الاستحمام على ضوء الشموع

الأرجح أنك فعلت هذا من قبل بالفعل. إن شهرة ضوء الشموع والاسترخاء الذي يمنحه حمام دافئ مع بعض الهدوء والسلام هي إحدى أسهل الطرق لممارسة العلاج المائي في المنزل.

والأرجح أنك فعلت ذلك من قبل دون أن تدرك حقاً ما يحققه لك من فائدة.

إن الماء الدافئ أهدأ من الماء البارد، وضوء الشموع أكثر راحة للعين من المصباح، والباب المغلق يمنع أي مقاطعات أو ضوضاء خارجية.

وإذا أضفت بعض الزيوت العطرية إلى الماء، فستحظى بأكثر التجارب هدوءاً وإثارة للاسترخاء في غضون لحظات. ستجد بعض الأفكار حول الزيوت العطرية التي يمكنك استخدامها في نهاية الفصل.

ويمكنك تحسين التجربة بأكملها عن طريق بعثرة أوراق الزهور على الماء. فعندما يحيط الماء الدافئ بالزهور، يمتزج عبير الأزهار بالبخار ويمكن استنشاقه بسهولة.

استخدام زيوت الأزهار يمكن أن يدعم تذبذب الماء وبالتالي يحقق لك المزيد من الفوائد. والإكسيرات الشفافة لها أثر مشابه؛ مهدئ ومريح وباعث على الاسترخاء. اختر العطر الذي تفضله واسكب بعض قطرات منه في حمامك.

املأ حوض الاستحمام في حمامك بماء درجة حرارته كفيلة بأن يظل دافئاً لمدة ١٥- ٢٠ دقيقة، ولكن بشرط ألا يكون الجلوس فيه يسبب شيئاً من عدم الارتياح.

عندما يمتلئ الحوض، اترك الماء حتى يصبح ساكناً، ثم انثر ملعقة كبيرة من الزيت المختلط، والعطري، وزيت الأزهار، وبعض بتلات الأزهار، أو خليط منها جميعاً فوق الماء.

أغلق النوافذ بحيث لا يتسرب البخار، ثم أشعل الشموع لكي تصنع تجربة حسية مرخية بحق. ادخل حوض الاستحمام ببطء، وبمجرد أن تصبح بداخله، ركز على التنفس ببطء وعمق، مع استنشاق كل البخار. اسمح لبشرتك بتشرب الماء والتشبع به. ستشعر بالاسترخاء والارتياح الكاملين. حاول تخليص عقلك من السموم أيضاً في تلك الدقائق تماماً مثل جسمك. فإذا راودتك بعض الأفكار، فاطردها ببساطة!

بمجرد أن تنتهي من حمامك، اخرج منه ببطء. جفف جسمك، مع السماح لأكبر قدر ممكن من الرطوبة بالبقاء على جسمك بحيث تعمل عمل المرطب الطبيعي وتسمح لجسمك بتشرب البقية المتبقية من الزيت. إذا كان ينبغي عليك ارتداء ملابسك بعد الحمام،

فعليك استخدام المرطبات للمساعدة في الحفاظ على الرطوبة الطبيعية المتبقية. وفي الحالة المثالية، عليك الآن أن تسترخي أو تأوي إلى الفراش! الماء الدافئ مهدئ ومرخٍ، لذا لا تحاول القيام بأي حركات سريعة.

منعش مجدد للحيوية

املأ حوض الاستحمام في حمامك بنفس الطريقة الموضحة أعلاه. لست بحاجة إلى إشعال الشموع هذه المرة، ولكن عليك بتشغيل بعض الموسيقى المنعشة المبهجة خارج الحمام مباشرة؛ ولكن لا تصطحب معك أي وحدة كهربية داخل الحمام.

جهز المكونات التالية:

نصف ليمونة للعصر
٣ قطرات من زيت الليمون العطري
٢ قطرة من زيت النعناع العطري
٣ قطرات من زيت الأناناس العطري
نصف ليمونة، مقطعة إلى شرائح رفيعة
١ كيس نعناع

قم بعصر النصف ليمونة في ملعقة صغيرة وقم بخلطها في الزيوت العطرية. انثر هذا الخليط في الماء. بعثر شرائح الليمون على سطح الماء وأسقط كيس النعناع بداخله. انتظر لمدة دقيقتين حتى يتخمر الحمام، ثم قم بعصر كيس النعناع في الماء، ثم انزعه.

ادخل حوض الاستحمام وتنفس أنفاساً عميقة بطيئة. استشعر جسمك وهو يستعيد الحيوية والنشاط ويشعر بالانتعاش.

عندما تخرج من الحمام، ستكون مستعداً لأي شيء تقريباً، وستكون رائحتك عطرة أيضاً!

مدفئ الزنجبيل

تم وصف هذا الحمام لي باعتباره منشطاً رائعاً. فإذا مررت بيوم عصيب، أو كشف لك برنامج التخلص من السموم بواسطة الماء عن وجود سموم أكثر مما ينبغي، فهذا هو الحمام المناسب لك تماماً.

خذ قطعة كبيرة من جذر الزنجبيل الطازج. يمكنك شراءها من السوبر ماركت. قم بتقطيع الجزر إلى شرائح رفيعة جداً. اترك لنفسك شريحتين أو ٣ شرائح وضعها جانباً. املأ البانيو بالماء الساخن، ولكن بالقدر الذي تحتمل الجلوس فيه.

امزج الزنجبيل المقطع في الماء. أغلق النوافذ والأبواب بحيث تتصاعد رائحة منقوع الزنجبيل في الهواء. وأثناء حدوث هذا، خذ الزنجبيل المتبقي وقم بمزجه في كوب من الماء الساخن. عد إلى الحمام، وادخل إلى حوض الاستحمام، وارتشف شاي الزنجبيل بينما تسترخي في الماء الدافئ.

عندما تخرج من الحمام، عليك أن تأوي إلى الفراش، أو تتدثر لكي تدفأ وتجلس لمدة ساعة. هذا الحمام رائع في تخليص جسمك من السموم، وتحسين الهضم، وطرد الجراثيم، وتسكين الأوجاع والآلام.

حاول أن تأخذ حماماً من هذه الأنواع مرة أسبوعياً على الأقل وانظر إلى أي حد سيختلف شعورك بعدها.

الحمامات المنشطة

السباحة في حمام سباحة بارد، أو في البحر، أو في بحيرة كل صباح ستكون مثالية لبرنامج التخلص من السموم بواسطة الماء. ولكن يمكننا الحصول على نتائج مشابهة بواسطة دش بارد. وماء الدش هو نقيض ماء حوض الاستحمام تماماً. إنه يتدفق بسرعة ويسبب الانتعاش والنشاط. لقد كنت دائماً أؤيد فكرة بدء اليوم بدش بارد، وأصبحت الآن أعرف المزيد عن الأسباب التي تؤيد ذلك. ما من شك أن الدش البارد يمنحنا نشاطاً هائلاً؛ بدنياً، وذهنياً، وشعورياً، وروحياً.

الماء البارد يزيد نشاط الدورة الدموية، ويقوي العضلات ويشد الجلد، وينشط الجهاز الليمفاوي. لقد رأينا كيف أن الماء البارد يعطي الطاقة والحيوية أكثر من الماء الساخن كثيراً. فالجزيئات تكون أكثر نشاطاً بكثير في الماء المتدفق بسرعة عنها في الماء بطيء الحركة أو الساكن. إننا نلتقط هذا التردد والتذبذب والنشاط من الماء. هناك سبب وراء حصولنا على دش في الصباح من أجل اليقظة والانتباه، واسترخائنا في حوض مليء بالماء الدافئ من أجل الهدوء والسكون في المساء. إننا فقط لم نكن نعرف ما هذا السبب!

إن كنت قد حصلت من قبل على دش أو حمام في مكان لم يكن به ماء ساخن، فستتذكر على الأرجح أن هذا الدش أو الحمام قد جعلك بالفعل تشعر بالمزيد من الدفء

عما لو كنت أخذت دشاً أو حماماً عادياً بالماء الدافئ. وفي الواقع، في الجو الحار، يكون من الأكثر فعالية أن تأخذ دشاً فاتراً أو بنفس درجة حرارة الدم وليس دشاً بارداً، لأن الدش البارد سوف يزيد من نشاط دورتك الدموية ويدفئ جسمك بدلاً من أن يبرده.

إذا كنت تعيش بالقرب من البحر، فعليك أن تخلع حذاءك وتمشي في الماء البارد عندما تجد أي فرصة لذلك؛ ولكن لمدة دقيقتين فحسب على أقصى تقدير؛ فنحن لا نريد حدوث أي أذى بسبب الصقيع.

وإن كنت قد اخترت الدش البارد المنعش لتجربة العلاج المائي، فإليك بعض الاقتراحات لبدء اليوم.

الدش المنعش

ادخل تحت دش دافئ واغتسل كالمعتاد. باستخدام صابونة ومقشرة للجلد، اغسل جسمك بنشاط تام لكي تثير الجلد. بمجرد أن تنتهي من الاغتسال، حول الدش إلى الماء البارد. لا تبتعد عن الماء وحاول أن تبقى فيه لمدة ١٠ عدات. بعد ذلك حول الدش إلى الماء الدافئ كما كان من قبل. عد حتى ٥. تحول مرة أخرى إلى الماء البارد واحتمل حتى تنهي ١٠ عدات أخرى.

أغلق الدش ثم اخرج. حك جسمك بقوة بالمنشفة وارتدِ ملابسك كالمعتاد.

سوف تشعر على الفور بالنشاط، واليقظة، والحيوية، والدفء الشديد جداً. لقد منحت دورتك الدموية، وجهازك الليمفاوي، وبشرتك تدريباً كاملاً؛ أحسنت!

الدش المرطب

قم بتدفئة حمامك بحيث يكون من المريح أن تجلس فيه عارياً. ابشر قشر ثمرة لايم كاملة وقم بمزجها مع ملعقتين كبيرتين من العسل وعصير اللايم. خذ هذا الخليط وملس به جسمك بالكامل كمادة صاقلة رائعة ومنعشة ومرطبة للجسم.

اجلس لمدة ٥ دقائق على الأقل، والأفضل أن تكون ١٠، ولكن احرص على ألا تشعر بالبرد. إذا كنت مستعداً لغسيل ثوب الحمام، يمكنك ارتداءه لمزيد من الدفء إذا لم يكن حمامك دافئاً بما يكفي (ويمكنك أن تفعل هذا بشكل مثالي في ساونة أو في حجرة بخار).

عندما ينتهي الوقت، خذ دشاً دافئاً، واغسل الخليط عن جسمك. اخرج من الحمام وقد أصبحت بشرتك رطبة متوردة متألقة.

تذكر: أنت بحاجة لاختيار ثلاثة علاجات مائية فقط كجزء من برنامج التخلص من السموم بواسطة الماء. ستشعر بأن جسمك يتخلص من السموم تماماً.

الزيوت والأعشاب اللازمة لبرنامج التخلص من السموم بواسطة الماء

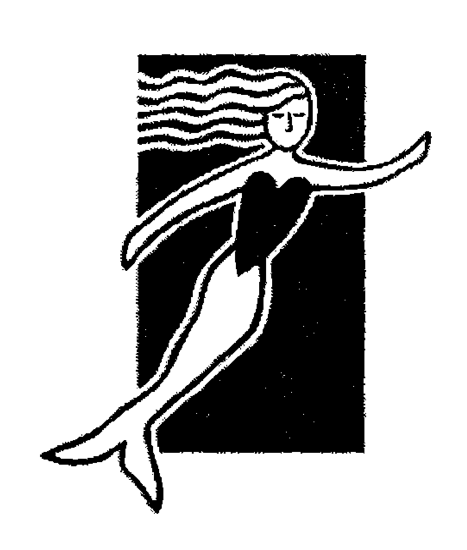
الزيوت العطرية

زيت النارولي	منشط ومحفز.
زيت اللافندر	مهدئ ويبعث على النوم. يخفف الضغط والتوتر ويريح العقل المضطرب.
زيت الصندل	مضاد للاكتئاب، ومنشط وفعال للغاية.
زيت الجريب فروت	منعش وله مذاق الفاكهة؛ وهو زيت إيجابي للغاية.
زيت الأوكالبتوس	يقتل الجراثيم، ويقي من الأمراض، ويكسب التوازن والطاقة العالية.
زيت إكليل الجبل	يكسب التوازن والهدوء.

الأعشاب

إذا كنت ترغب في استخدام الزيوت العطرية لتلك الأعشاب، يمكنك استخدامها بدلاً من الأوراق الطازجة.

الشمر	مدر للبول ويحدث التوازن؛ ولذيذ الطعم أيضاً.
البقدونس	مطهر، ومضاد للأكسدة، ومنعش للغاية.
الكزبرة	تساعد على الهضم وتفيد في تنظيف الأمعاء.
المريمية	شديدة القوة والفعالية ومفيدة للغاية في التنظيف والتطهير؛ وشديدة الفائدة في حالات الحمل.
الطرخون	مهدئ ويبعث على الاسترخاء، وهو يساعد أيضاً في تنظيف الجهاز الهضمي.



٤

العلاج البحري



العلاج البحري thalassotherapy هو الاسم الذي يطلق تحديداً على العلاجات التي يستخدم فيها ماء البحر والأملاح المعدنية. وخلال فترة برنامج التخلص من السموم بواسطة الماء والتي تمتد ١٨ يوماً، نوصيك بأن تجرب ٣ أنواع من العلاجات البحرية. وعليك أن توزع تلك العلاجات على فترة الـ ١٨ يوماً بشكل منتظم وأن تخطط لها مع العلاجات الأخرى التي ينبغي أن تجربها. يمكنك استخدام العلاجات عن طريق مساعدة مهنية متخصصة، أو يمكنك القيام بها بنفسك في المنزل.

- التدثر بأعشاب البحر
- الاستحمام في ماء البحر
- علاجات المنتجعات المعدنية
- الطحالب الباردة
- ملح البحر/التقشر
- علاجات الطين أو الوحل

- الطفو
- الاستحمام في البحر الميت

أولاً: عليك أن ترى إلى أي مدى يمكن أن تكون العلاجات البحرية مفيدة ومغذية بالنسبة لجسمك. إن أجسامنا تتكون من الماء بنسبة ٧٥٪، ومن المرجح أن أجسامنا وعقولنا تتأثر بالماء بنفس الطريقة التي يؤثر بها القمر في المد والجزر، تماماً كما نتأثر بدنياً وعاطفياً بتغير شدة الجاذبية الأرضية. ولقد رأينا أيضاً أن الماء يمكن أن يتأثر بذبذبات وترددات أي شيء نمزجه به، أو نضعه بالقرب منه، أو نغمره فيه.

فإذا كان محتوى الماء غنياً بالفعل بالأملاح المعدنية، والذبذبات، والترددات، فإننا لا نكون بحاجة إلى عمل أي شيء لتحقيق فوائد عظيمة منه. لا يمكننا أن نفقد الدعم والاستفادة والتوازن الرائع إذا استخدمنا هذا الماء شديد التغذية في حياتنا اليومية.

وماء البحر هو بالضبط هذا الماء الرائع. إن الأملاح التي يحتوي عليها شديدة الفائدة والتغذية وذات أثر علاجي رائع.

يمكنك الحصول على العلاج البحري في المنزل، أو في منتجع معدني، أو حتى باستخدام منتج خاص بهذا الغرض في روتينك الخاص للعناية بالجسم أو البشرة. وأياً كانت الطريقة التي تجد بها تلك العلاجات، ينبغي أن تكون جزءاً من حياتك فحسب.

العلاج البحري يضم جميع أوجه وفوائد العلاج المائي، ويضيف إليها أملاح ومعادن البحر الغنية. فالعلاج البحري ينتقل بالعلاج المائي إلى مرحلة جديدة. وأقصى العلاجات البحرية فائدة هي تلك العلاجات التي يتم تقديمها بما يعرف باسم ماء البحر "النقي" أو "المفعم بالحياة"، والذي يتم ضخه مباشرة من البحر إلى أحد المنتجعات المعدنية مثلاً.

والمحتوى المعدني هو المكون السحري في ماء البحر. فالعناصر التي تكون ماء البحر يقال إنها تشبه العناصر المكونة لبلازما الدم، لذا فإن قضاء بعض الوقت في الانغمار في هذه المعادن والأملاح أو تشربها أمر مفيد لنا صحياً بشدة. وبلازما الدم هي السائل الذي يرعى ويغذي الخلايا الحية، ويدعم الصحة وسلامة الجسم.

والعديد من المواد المغذية الموجودة في ماء البحر تؤدي وظائف مختلفة ومتحدة في الجسم، وتلك العناصر هي: الحديد، والزنك، والكالسيوم، والماغنسيوم، والصوديوم، والبوتاسيوم، والكبريت، والسيلينيوم، والنيكل، واليود، والألومنيوم. تلك المعادن يمكنها موازنة عمليات الأيض والوظائف الدرقية داخل الجسم، وتهدئة وتسكين الأنسجة العضلية، والمساعدة بشدة في منع السليولايت، وتحسين الدورة الدموية، وخفض الضغط والتوتر، وإحداث الاسترخاء الكلي (انظر الجدول في الصفحات التالية). والبحر الميت

هو واحد من أكثر الأماكن شهرة لهذا الغرض تحديداً: فهو يحتوي على كميات هائلة من الأملاح والمعادن. فإذا قمت ببساطة بالطفو في تلك المياه المشبعة بالأملاح والمعادن، فإنك ستتشرب بالعناصر الغنية المفيدة، وتخرج منها وأنت تشعر بالحيوية والنشاط والتجدد.

والعلاج البحري لا يقتصر فقط على ماء البحر. إنه يشتمل على جميع مكونات البحر، مثل الطحالب والأعشاب البحرية -الغنية للغاية باليود- وهواء البحر النقي المنعش، ورمال وطمي البحر، وملح البحر. وعندما يتم استخدام العلاج البحري بكامل قدراته وطاقاته، يمكن أن يكون دواءً من كل داء.

وقابلية الطفو في مياه البحر الغنية بالملح هي فائدة أخرى إضافية. فقابلية الطفو التي يشتهر بها البحر الميت تسمح للسباحين بالطفو كما لو كانوا لا وزن لهم عندما يكونون في الماء. ويكون هذا مثالياً إذا كنت ترغب في تخفيف أو تسكين أو تجديد أو علاج العضلات المرهقة أو التالفة أو المصابة. ونفس تلك الخصائص يمكن العثور عليها في حمامات الملح أو المحاليل الملحية. وغالباً ما تستخدم تلك الحمامات والمحاليل في العلاجات الطبية أو الفسيولوجية، لأنها تزيل الضغط والشد عن العضلات وتساعد على حرية الحركة.

بل ويمكنك حتى أن تشرب الماء المالح. وليس هناك شيء جديد في "شرب الماء المالح"؛ وهي عبارة نشأت في القرن الثامن عشر ولكن المفهوم نفسه يعود إلى روما القديمة. وقد كانت المدن التي تحتوي على المنتجعات المعدنية دائماً ما تدمج بين فوائد علاجات الماء العذب النقي وماء البحر لتسهيل الشفاء الشامل. وماء البحر يمر ببعض مستويات التنقية لكي يصبح مذاقه مستساغاً، ولكن المحتوى المعدني الغني -خاصة من السيلينيوم، الذي هو بمثابة مضاد فعال للأكسدة- يجعل من شرب الماء المالح علاجاً فعالاً وموضوعياً وملائماً في حد ذاته.

والعلاجات البحرية لا تستخدم دائماً ماء البحر البارد. فهي تستخدم بدرجات حرارة متفاوتة من أجل تمكين الجسم من امتصاص المعادن بمزيد من الكفاءة. وإذا قمت بدمج فوائد العلاج البحري التي لا حصر لها مع مبادئ العلاج الحراري، فستدرك أن علاجات المنتجعات المعدنية ضرورية من أجل الحفاظ على جسم صحي سليم؛ وجميل أيضاً! ويا له من مبرر رائع لتحجز لنفسك في أحد تلك المنتجعات.

دعنا نلقِ نظرة أكثر قرباً للأملاح المعدنية وما تفعله.

الأملاح الموجودة في ماء البحر	**وظيفتها**
البروميد	تجديد الخلايا، وتنشيط عمليات الأيض. وزيادة المناعة والشفاء من الجروح والإصابات.

الكالسيوم	تنظيم ضربات القلب ووظائف الجهاز العصبي. تغذية العظام والأسنان. مفيد للغاية لمرضى التهاب المفاصل وكبار السن. ويعمل الكالسيوم مع الماغنسيوم على الحفاظ على عمل العضلات والأعصاب بكفاءة ويساعد الجسم على تنظيم التوازن الهيدروجيني (الحموضة/القلوية).
اليود، النيكل، الألومنيوم	الوظيفة الرئيسية لتلك المعادن هي إحداث التوازن والنظام. ووظيفة التوازن الدرقي تحافظ على توازن إفراز الجسم للهرمونات وعمليات الأيض المنتظمة تعمل كمطهر ومضاد للفساد والعفونة لمساعدة الجلد.
الماغنسيوم	الماغنسيوم يقوي العظام والأسنان، ويدعم صحة العضلات وبالتالي صحة القلب. والماغنسيوم مطلوب من أجل الأيض الصحيح للصوديوم والبوتاسيوم. والعمل المثالي لهذين المعدنين الأخيرين ضروري للغاية. والماغنسيوم مطلوب من أجل نشاط جميع الخلايا وهو رائع أيضاً في المساعدة في إخراج السموم من الجسم. وهو يفيد أيضاً في أيض الكالسيوم؛ وإذا كان هناك نقص في الماغنسيوم، فحينها يحدث ترسب الكالسيوم، مما يسبب حصوات الكلى مثلاً.
البوتاسيوم	عند دمجه مع الصوديوم، يحافظ البوتاسيوم على توازن السوائل داخل الجسم. فالبوتاسيوم يطرد السوائل الزائدة ويلعب أيضاً دوراً مهماً في أيض الخلايا، واستجابات الأعصاب والعضلات، والصحة العامة للعضلات.
السيلينيوم	مضاد فعال للغاية للأكسدة. وعندما يتم دمجه مع فيتامينات (أ) و (ج) و (هـ)، يكون السيلينيوم هو أفضل خيار لحماية جسمك من الشوارد الحرة، وهكذا يدعم المناعة الشاملة. كما أن السيلينيوم يقي من مسببات السرطان ويفيد صحة القلب.

الصوديوم	يعمل هذا المعدن مع البوتاسيوم على الحفاظ على مستويات السوائل داخل الجسم. فالصوديوم يمتص السوائل والبوتاسيوم يطردها، وهو توازن ضروري للغاية من أجل الحفاظ على ضغط الدم ويشتهر بأنه يقاوم السليولايت واحتباس الماء. ومن الضروري الحفاظ على التوازن بين الصوديوم والبوتاسيوم من أجل أقصى توازن للسوائل داخل الجسم.
الكبريت	الكبريت، الذي يشتهر كثيراً برائحته الكريهة، يساعد في عمليات الأيض والتخلص من السموم التي يقوم بها الكبد. ويفيد الكبريت أيضاً في تكوين أوعية الدم، وفي شد الجلد، وفي الحفاظ على صحة الشعر والأظافر، وفي مساعدة الجسم على مقاومة العدوى البكتيرية.
الزنك	الزنك ضروري للصحة، ولدعم الشفاء، والنمو، ومن أجل جهاز عصبي صحيح، ومن أجل نمو العظام والأسنان ومستويات الطاقة عموماً.

والآن دعنا ننتقل لدراسة العلاجات وما يمكنها أن تفعل.

العلاج البحري	فوائده
العلاج بالطحالب، والتدثر بالأعشاب البحرية	تغطية الجسم بمنتجات تحتوي على الأعشاب والطحالب البحرية يفيد الدورة الدموية ويساعد في عملية التنظيف داخلياً وخارجياً. يمكنك استخدام تلك العلاجات في المنزل عن طريق شراء مساحيق الأعشاب البحرية ومزجها بالماء لصنع عجينة. إلا أن تلك المساحيق يمكن أن تتسبب في القذارة وربما كان من الأفضل استخدامها كعلاج مهني. لذا احجز لنفسك الآن لتحصل على علاج بحري طبيعي.

علاج الاستحمام

استحمام مهدئ في ماء البحر لامتصاص المعادن والمواد المغذية التي تغذي الجسم وتوازن السوائل وعمليات الأيض.

جرب ملح أبسوم (أو سلفات المانيزيا). وتذكر أن تتدثر من أجل الدفء بعد العلاج واستشعر السموم وهي تخرج من جميع مسام جسمك.

علاج الحمامات الساخنة

استحمام في الماء الساخن باستخدام نافورات الماء والمياه المتحركة؛ حمام جاكوزي بماء البحر إن شئت أن تسميه.

من الصعب توفيره في المنزل، لذا حاول أن تدخر هذا العلاج لزيارة لأحد المنتجعات المعدنية.

علاج استنشاق الضباب

علاج يشتمل على استنشاق ضباب البحر للاستفادة من النشاط الداخلي بالإضافة إلى النظافة.

مرة أخرى، ليس هذا بالعلاج الذي يسهل القيام به في المنزل.

العلاج البارد

استخدام منتجات الأعشاب والطحالب الباردة في تغطية الجسم لتقليل احتباس السوائل عن طريق طرد السوائل الزائدة، بالإضافة إلى تحسين الدورة الدموية. ويشتهر هذا العلاج بشدة بأنه يخفض على الفور مقاييس الجسم ويعالج السليولايت.

هناك العديد من مراتب المنتجات المهنية التي يمكن استخدامها في المنتجعات. وهناك أيضاً العديد من المنتجات المتوفرة في المحلات التي تبيع منتجات العناية بالجسم والصيدليات والتي يمكن استخدامها على الأجزاء القريبة والسهلة من الجسم؛ الأفخاذ، والأرداف، والأذرع، وغير ذلك. وتلك المنتجات لا تسبب القذارة أو الفوضى ولكنها تكون أفضل في المناطق الصغيرة.

علاجات تقشير الجلد

أملاح البحر ممزوجة بالزيوت العطرية أو الزيوت الأساسية أو غيرها من المنتجات البحرية/العشبية المكملة، وهي مصممة لتليين وتنعيم البشرة وزيادة الدورة الدموية. وهي تخلصك من خلايا الجلد الميت لتساعد على ظهور تورد ونضارة البشرة.

الاستخدام المنزلي سهل. وهناك العديد من منتجات التقشير التي تحتوي على الأملاح والزيوت. وكبديل، يمكنك مزج أملاح البحر الطبيعية في شكل رقائق أو حبيبات مع أحد الزيوت أو الكريمات. هناك بعض وصفات التقشير في الفصل ٦.

العلاج باللفائف العشبية، والطين ورمل البحر

تلك العلاجات منظفة ومطهرة. الطين أو الرمل البحري علاجات تحتوي على نسب عالية للغاية من نفس المعادن التي توجد في ماء البحر، ولكن الطين أو الرمل مفيد كدثار علاجي للتنظيف والتخلص من السموم.

ومرة أخرى، يمكنك شراء المنتجات من الصيدليات أو محلات التجميل، واستخدام تلك المنتجات على مناطق معينة أسهل من محاولة الوصول إلى كافة أنحاء جسمك.

الطفو

احجز في مركز الطفو المحلي واسبح.

الاستحمام في البحر الميت

هيا: كافئ نفسك، التقط الكتيب السياحي في المرة التالية التي تخرج فيها. إنك تستحق تلك الرحلة.

وحمامات الملح وأحواض الطفو لا تعتبر في المعتاد علاجات بحرية خالصة. ويرجع هذا إلى أنها لا تستخدم مياه البحر الطبيعية أو المنتجات البحرية. ومع ذلك فقد قمت بوضعها في هذا القسم بسبب تركيزها الشديد على استخدام الأملاح والمعادن. فحمامات الماء المالح تستخدم الأملاح الطبيعية المضافة إلى الماء، وأحواض الطفو تستخدم تركيزات كبيرة من الأملاح من أجل المساعدة على الطفو.

حمامات الملح

تعرف أيضاً باسم أملاح التنظيف، وحمامات الماغنسيوم، وأملاح أبسوم، وهي وسيلة لتخليص جسمك من السموم عن طريق السباحة في الماء المالح ببساطة.

وهناك طرق لاستخدام حمامات الملح في المنزل. فحمامات أملاح أبسوم على نفس قدر فعالية وفائدة العديد من حمامات ماء البحر.

وأملاح أبسوم عبارة عن ماغنسيوم خالص، وهذا المعدن متطلب أساسي لجميع أنشطتنا الخلوية تقريباً. والاستحمام في أملاح أبسوم يتيح للجلد تشرب الماغنسيوم. والماغنسيوم بدوره يمتص أو "يطرد" السموم من الجسم، لذا فالأرجح أنك ستفرز الكثير من العرق لفترة بعد أن تأخذ حمام الماغنسيوم هذا. لن يكون هذا عرقاً حقيقياً غزيراً؛ إلا إذا تدثرت بعناية ودفأت جسمك حقاً! والأرجح أنك ستشعر بأنك كما لو كنت في غرفة شديدة الرطوبة. ومن الأهمية بمكان أن تحافظ على الدفء، ليس فقط لزيادة تأثير الماغنسيوم، ولكن للوقاية من الإصابة بنوبة برد أيضاً. كما أن حمامات أملاح أبسوم تحسن الدورة الدموية أيضاً.

ويمكن أن تكون أملاح أبسوم مهدئة ومدفئة بشدة، مما يفيد في تخفيف آلام وأوجاع العضلات والمفاصل. وعند أخذ هذا الحمام قبل الخلود إلى النوم، فمن المؤكد أنه سيضمن لك نوماً عميقاً للغاية!

الطفو

الطفو هو وسيلة استرخاء مدهشة! إن المحتوى الملحي العالي لماء أحواض الطفو مشابه لمحتوى ماء البحر. فالمعادن وأملاح البحر تجعل الماء المستخدم مساعداً على الطفو بشدة وهو ما يمكننا من الطفو بسهولة.

إحدى الخبرات الأساسية التي مررنا بها جميعاً مع الماء هي بالطبع وبدون أدنى شك تجربة الوجود داخل الرحم. فجميع البشر قضوا بعض الوقت داخل الرحم وسط ذلك السائل الذي يحيط بالجنين، وهم متدلون وطافون.

وعادة ما توصف جلسة الطفو الناجحة الفعالة بأنها عودة إلى الرحم. فهناك أوجه للتشابه بالتأكيد: الشعور بالدفء في رحم الأم بسبب الطفو في ماء درجة حرارته مثل درجة حرارة الدم، والتدلي في السائل، دون سماع أي صوت سوى صوت دقات قلب

الأم. والشعور أو الصوت الوحيد المضمون سماعه في تجربة الطفو هو صوت دقات قلبك وبعض الأصوات الأخرى الصادرة من جسمك أيضاً.

والطفو وسيلة رائعة للتخلص من همومك ومخاوفك والعودة إلى الأساسيات والأمور المهمة بحق. الطفو يسلبك كل شيء بما في ذلك حاسة الشم، والبصر، والسمع، والوعي بالجسم والوزن، ويمنحك فقط مساحة خالية في عقلك للتركيز على شيء معين أو تصفية ذهنك تماماً؛ لكي تطفو بعيداً عن كل شيء بشكل كامل.

وأياً كان ما قرأته عن الطفو، يبدو أنه مازال من الصعب أن تصدق أنك ستشعر حقاً بانعدام الوزن الكامل وانعدام التوتر الكامل، بالشكل الذي تؤكده وتصر عليه المواد التسويقية للطفو. حسناً، جربه مرة واحدة فحسب، وسوف ترى على الفور أنه فعال ومفيد. إنه شديد الشبه بالتأمل. إنك بحاجة إلى تصفية ذهنك من أي شيء وكل شيء؛ بحاجة إلى تصفية ذهنك، وجسمك، وروحك. ولكنك في التأمل تحتاج إلى أن تكون في غرفة دافئة بدون أي عوامل إزعاج أو مقاطعة -الأطفال، الزوجات، الهاتف، وغير ذلك- وتحتاج إلى الجلوس أو الرقود في مكان واحد لفترة معقولة من الوقت. وهنا تكمن الصعوبة: فنحن كبشر لسنا مصممين للبقاء في حالة من السكون لأي فترة كانت من الوقت. إننا مصممون للحركة، والاستجابة، وإصدار ردود الأفعال، لذا فإن التأمل بالنسبة للعديد من الناس أمر غاية في الصعوبة عندما يحاولون القيام به لفترات تزيد على ١٠ دقائق، بالرغم من أننا نحتاج لفترات أطول من أجل التركيز بشكل فعال.

وجمال الطفو هو أنك تكون معلقاً في الماء بحيث تزول الأوجاع والآلام والضغوط الناشئة عن الحركة (وفي الواقع، فإن الأشخاص أصحاب الأجسام غير المرنة بالطبيعة يمكنهم اكتساب الحرية والمرونة الكاملة، وتستطيع مفاصلهم التي كانت غير قابلة للحركة في بعض الأوقات أن تطفو وتشعر بالارتياح والتحرر. فالآلام والأوجاع البسيطة تبدو وكأنها تذوب، والآلام والأوجاع الكبيرة الناجمة عن الوزن تسكن وتخف بشدة).

والطفو يبعث على الاسترخاء الشديد أيضاً لأنه يخلصنا من ٩٠ بالمائة من المثيرات الطبيعية المستمرة. إننا ننظر طوال الوقت، ونتحرك باستمرار، ونستجيب لكل شيء بسيط يحدث حولنا، ونسمع كلمات وأصواتاً تفكر فيها عقولنا، ونلمس أشياء وعناصر ترسخ في عقولنا. إننا نتفاعل باستمرار مع البيئة المحيطة وحتى عندما نقوم بعمل ما، فكثيراً ما نكون نفكر في شيء آخر أو نفكر في القيام بشيء مختلف تماماً. ولأن الطفو يسلبنا جميع الحواس، لا يتبقى لنا شيء سوى عقولنا. ينخفض ضغط الدم ويبطؤ معدل نبضات القلب إلى إيقاع صحي مريح.

لذا، فمع الطفو، باسترخاء ودون وجود للمثيرات أو أي شيء يمكن الاستجابة له، يبدأ المخ في الاسترخاء والتعافي. وعندما يحدث هذا، يبدأ المخ بشكل طبيعي تلقائي في

التوازن. فوظائف جانب المخ الأيسر -الجانب الذي يحل المشكلات ويستخدم المنطق- تسترخي وتتوازن مع وظائف جانب المخ الأيمن المسئول عن التفكير الإبداعي والذي لا يستخدم كثيراً. لهذا السبب يشتهر الفنانون المبدعون الذين يبحثون عن الإلهام والأفكار الجديدة باستخدامهم أسلوب الطفو.

وحتى هذا النشاط الإبداعي يصبح لا إرادياً، وهو ما يعني أن الاسترخاء والتوازن يحدثان بدون أي حاجة إلى أي نشاط نبذله من جانبنا. إننا فقط نبعد تركيزنا عن كل شيء ونترك أجسامنا تتكيف، وتتجدد. وإذا لم تكن لدينا أي أفكار نعالجها، يمكننا حينها إذن أن نسترخي بحق. والتجدد الذي يصاحب الطفو هو تجدد روحي، وعاطفي، وذهني، وجسمي في نفس الوقت، وهو وسيلة رائعة للتأمل.

وقد تطور أسلوب الطفو تطوراً سريعاً مدهشاً بعد تلك الحجرة التي كانت شهيرة لبعض الوقت والتي كانت مصنوعة من البلاستيك أو ألياف الزجاج، والتي يمكن وصفها بأنها تسبب اختناقاً أشبه بذلك الذي يحدث لمرضى رهاب الأماكن المغلقة أو بأنها كئيبة وغير طبيعية بالتأكيد. وبالتأكيد لم يكن الطفو في مثل تلك الغرف بالتجربة المميزة التي تبعث على الاسترخاء كما هو مفترض.

والآن، أصبحت عندما تمارس الطفو تدخل على الأرجح غرفة مبنية بشكل خاص ومكسوة بالقرميد والفخار من الداخل والخارج وتحتوي على مساحة واسعة تتيح التحرك بحرية. وكونها غرفة يعني أنك لست بحاجة إلى التسلق لدخول مكان مظلم ثم إغلاق غطاء -وهو ما يجده الكثير من الناس أمراً صعباً- مما يشعرك بأنك تدخل صندوقاً كئيباً. ففي غرف الطفو الحديثة، عادة ما تكون الغرفة مضاءة إضاءة خفيفة للغاية تخفت بالتدريج إلى أن تصبح مظلمة تماماً خلال اللحظات القليلة الأولى من جلسة الطفو. ويمكنك أن تطالب بترك الإضاءة الخافتة لتشعر بمزيد من الأمان إذا شعرت أن هذا ضروري، ولكنك ستشعر بشعور رائع بالأمان والرعاية عندما تمارس الطفو، لذا فإنني أثق بأنك سوف تسعد كثيراً بإطفاء الأنوار تماماً. وهناك أيضاً خيار عزف الموسيقى أو تشغيل أشرطة الكاسيت أثناء جلسة الطفو. ومرة أخرى، تلك مسألة اختيارية: ستفضل على الأرجح أن يكون هناك بعض الموسيقى في الدقائق الأولى، ولكن حاول إيقاف تلك الموسيقى مع إطفاء الأنوار بحيث تستطيع أن تشعر حقاً بالسلام التام.

وداخل الأحواض أو الغرف، يتم تسخين الماء حتى يصبح بدرجة حرارة الجسم. هذا مهم لأنه يعني أنك بعد فترة قصيرة من الوقت لن تشعر بالماء على الإطلاق. فليس هناك فارق بين درجة حرارة جسمك ودرجة حرارة الماء؛ فسوف تمتزج بالبيئة المحيطة ولن تشعر على الأرجح حتى بتحرك الماء على جوانب جسمك.

سيكون الماء مليئاً بأملاح أبسوم من أجل سهولة الطفو واللين والهدوء. أحد المخاوف التي تراود بعض الناس هو أن حوض الطفو يكون حوضاً عميقاً. وفي الواقع فإن حوض الطفو عادة ما يكون عمقه بين ٢٥ و ٥٠ سنتيمتراً؛ فليست هناك حاجة على الإطلاق للعمق، لأنك تطفو على السطح.

يحقق المعالجون الرياضيون فوائد عظيمة من الطفو لأنه يفقد العضلات والأعضاء وزنها، وهذا يساعد الجسم في الإسراع بعملية الإصلاح وإعادة بناء ما تلف. وتستخدم المحاليل الملحية أيضاً في العلاج البدني، وعلاج الإصابات الرياضية، وحتى في علاج إصابات الخيول. فالتخلص من الوزن يعطي نطاقاً حركياً أكبر أو مجرد فرصة أولى للحركة الحقيقية.

وأخيراً، فإن الطفو مفيد للغاية في تخليصك من السموم، تماماً بنفس فائدته في منحك الاسترخاء والتجدد الكاملين. وقد كان الاستحمام في أملاح أبسوم دائماً وعلى مر فترة طويلة من الزمن أمراً يوصى به بشدة باعتباره أحد أكثر الأساليب التي يمكننا استخدامها مع أجسامنا فعالية في تنظيف الجسم وتخليصه من السموم.

وفيما يلي قائمة مراجعة العلاجات البحرية. تذكر أن تختار منها ثلاثة لتستخدمها في برنامج التخلص من السموم بواسطة الماء.

- التدثر بأعشاب البحر
- علاجات المنتجعات المعدنية
- الطحالب الباردة
- ملح البحر/التقشر
- العلاج بالطين أو الوحل
- الطفو
- الاستحمام في ماء البحر؛ الحقيقي أو "في أملاح أبسوم المنزلية"

٥

التمرينات المائية



لا أخفي عليكم حقيقة أنني لست شغوفة على الإطلاق بممارسة التمرينات. إنني أحب الفوائد الناجمة عنها مثل الجسم القوي المشدود، واللياقة البدنية العالية، وفكرة الحفاظ على صحة جسمي وسلامته. وأحب الشعور الذي أشعر به بعد انتهاء جلسة التدريب لأنني أعلم أن التمرينات قد انتهت إلى أن يحين موعد التدريب التالي. وأحب صحبة الأشخاص الذين أتدرب معهم. إلا أنني لا أحب التدريب نفسه.

ولو أنني نظرت للأمر من منظور مختلف، مثل تحويل التمرين إلى نشاط ما، يمكنني التفكير فيه بطريقة مختلفة تماماً. إنني أحب أعمال الحدائق: وتلك تجعل جسمي يعمل ويتدرب؛ وأحب أعمال الديكور والتزيين: فعدد المرات التي أصعد فيها السلم وأهبط عليه لابد وأنها تعني شيئاً فيما يتعلق بالتدريب؛ وأحب المشي في أنحاء المدينة لفترات طويلة لا أفعل فيها شيء سوى النظر فيما حولي. ولا شيء من تلك الأمور بمثابة تمرين على صورته تلك، ولكنها جميعاً أنشطة صحية ومفيدة للجسم بالتأكيد. وإذا أضفنا فكرة التمرين إلى تلك الأشياء واعتبرناه نشاطاً آخر، نستخدم فيه الماء، فسيمكننا أن ندرك أن هناك العديد من احتمالات اكتساب اللياقة والمرونة والصحة.

على مدار الأيام الـ ١٨ التالية، ينبغي عليك أن تسعى لممارسة أحد أشكال الأنشطة المائية يوماً وراء يوم. يعني هذا ٩ أيام من النشاط بشكل إجمالي.

والقدرة على السباحة تفتح عالماً من فرص الاستجمام والترفيه في الماء. فهناك مثلاً الإبحار بالمراكب الشراعية، والتزحلق على الماء، وركوب الزوارق السريعة، والرحلات المائية، والمزيد من الأنشطة التي لم أسمع بها حتى من قبل. إن الشعور بالارتياح تجاه وجودك في الماء يعني أن تكون قادراً على فتح عالم كامل جديد من طرق اكتساب اللياقة البدنية وممارسة الأنشطة دون ممارسة التمرينات من أجل التمرينات نفسها.

معظم الرياضات المائية يستطيع الأشخاص الذين لا يسبحون ممارستها لأن احتياطات الأمان المتبعة تعني أنه ليست هناك فرصة لوقوع أي خطأ: فحتى من يستطيعون السباحة يطلب منهم ارتداء سترات النجاة على سبيل المثال. إلا أن معرفتك أنك تشعر بالارتياح في الماء ولا تنزعج منه تعني أن احتمال استمتاعك بالتجربة يفوق خوفك منها.

والسباحة في الماء أمر حتمي في برنامج التخلص من السموم بواسطة الماء. فهي تنظف داخلياً وخارجياً وتجعلنا ننطلق مع التيار وندرك ما تشعر به أجسامنا، بدون الضغوط أو التوترات البدنية أو العقلية التي نضعها على أجسامنا كل يوم من أيام حياتنا.

أنواع التمرين في الماء

السباحة

السباحة تجعلنا نشعر بشعور طبيعي رائع ونشعر بالحرية. إنها تجمع بين النشاط وبين تذبذب الماء ودعم السوائل التي تحمل أجسامنا بدون جهد.

إننا لا نسبح في الرحم في الواقع، ولكننا نكون معلقين في السائل. إننا لا نستطيع السباحة بشكل طبيعي عند الميلاد، ولكن كلما كان تعاملنا مع الماء وبدء تعلم السباحة أسرع، كان من الأسهل أن نصبح سباحين بشكل طبيعي. وقد يكون هناك خوف كبير من الماء لو أننا لم نتعلم السباحة في سن مبكرة. ولكي نستطيع السباحة، علينا أن نثق بقدرتنا على الطفو. إننا نثق بذلك بشكل كامن عندما نولد، ولكننا نتعلم عدم الثقة في كل مرة يناقض فيها شيء ما اعتقادنا الطبيعي. وإذا فشلنا في تعلم السباحة حتى مرحلة البلوغ، فإننا بذلك نكون قد تعلمنا أن نخاف وألا نثق في الماء.

فإذا كنت والداً، فعلم طفلك جمال السباحة في أسرع وقت ممكن. اتصل بأقرب نادٍ أو حمام سباحة لحجز جلسات تعليم السباحة على الفور. وإذا لم تكن صغيراً أو كنت

ترغب في تعلم السباحة، فافعل الشيء نفسه؛ فدروس تعليم الكبار السباحة عديدة ومتنوعة تماماً مثل دروس تعليم الأطفال في معظم حمامات السباحة، وستكون قادراً على الانخراط في التجربة مع أناس على نفس مستواك.

حقاً ليس هناك عذر يبرر عدم قدرتك على السباحة. الخوف من الماء يمكن التغلب عليه بسهولة إذا اتخذت الخطوات اللازمة للتعلم ببطء وبأمان، وسوف تفوق متعة وحرية السباحة أي شك في الذات قد يراودك. وإذا استطعت التغلب على هذا الخوف، فإنك تستطيع حقاً أن تفعل أي شيء تريده في العالم. لذا، ابدأ السباحة.

والسباحة بالتأكيد ليست من أجل السباحة فحسب. فالسباحة تقوي العضلات وتشد الجسم من قمة الرأس وحتى أخمص القدم. تصبح عضلات الذراعين أقوى وأكثر انسيابية لأنك تعتمد عليها أكثر في الماء. كما أن عضلات أفخاذك وأردافك تتدرب مع كل لطمة للماء وتصبح العضلات أكثر نحافة وقوة. ويمكن للسباحة أن تقوي الظهر لأن الظهر يدعم الجسم في الماء. ويتم تنمية قوة الجزأين السفلي والعلوي من الجسم بممارسة السباحة، وكذلك القدرة الأيروبيكية. السباحة تدرب الجسم بأكمله ولكن بدون الضغط والثقل الذي تشتمل عليه التدريبات الأرضية.

وبمجرد أن تكتسب الثقة في الماء، تكون قد فتحت لنفسك عالماً جديداً مذهلاً من الفرص الرائعة. يمكنك أن تسترخي، وتمارس التدريبات، وتحصن من أداء الجهاز الليمفاوي، وتزيد نطاق عمل العضلات، وتتدرب في بيئة خالية من الأثقال للمساعدة في علاج الإصابات.

البحر هو الحد: فالسباحة تفيد في الاسترخاء، والتأمل، والتمرين والرياضة، والتبديل في حمام السباحة مع أطفالك، ومقاومة الماء، وممارسة تمارين الأيروبك المائية، والسباحة التوقيعية، والغطس، والسباحة تحت الماء، والعديد من الأشياء الأخرى.

اتصل بمركز الترفيه المحلي لتعرف كيف يمكنك تعلم السباحة. اختر النشاط المائي الذي تحب أن تمارسه واستمتع بالتجربة.

الإبحار بالمراكب الشراعية

يمكن أن يكون الإبحار تجربة منعشة ومهدئة في الوقت نفسه. فتذبذب الماء المندفع مختلف تماماً عن تذبذب الماء في خليج هادئ، ولكن كلاهما بحر. والتذبذب هو الذي يسبب الآثار المختلفة للاسترخاء والهدوء أو البهجة والانتعاش. والإبحار في سباق يستغل

سطح الماء والرياح من أجل توليد السرعة والتدفق، والانطلاق عبر أمواج البحر أو المحيط وقياس المهارة على عناصر الطبيعة. استشعر رذاذ الماء وهو يداعب جلدك ويدفعك في الحياة ويزيل خيوط العنكبوت عنها. ومن ناحية أخرى، فإن الإبحار في مركب شراعي جميل حول بعض جزر البحر المتوسط، والتوقف في بعض الخلجان والتجاويف من أجل الاستمتاع بالهدوء والسكينة سيجلب لك الاسترخاء والتعافي الكاملين.

فإذا قررت أن الإبحار هو تمرينك المائي المفضل، فعليك أن تشارك مجموعة من الملاحين. ومع التوجيه والإرشاد، سوف تعرف قريباً أن المتطلبات الجسدية الصارمة القاسية أثناء التعامل مع المركب عند تعرضه لأدنى قدر من الرياح ستتسبب في تفتيح رئتيك وتقوية عضلات ساقيك وذراعيك. ليس هناك ما هو سلبي في الإبحار بقارب شراعي. وتدفق الأدرينالين في الأوردة والعروق وتدفق الدم في جميع أنحاء الجسم بمثابة تدريب شامل.

فإذا قررت أن الإبحار على أي مستوى سيكون طريقة مثيرة لإدخال الرياضات المائية إلى حياتك، فاتصل بنادي اليخت القريب منك.

التجديف

التجديف خيار مميز. ستخضع لاختبار عسير بواسطة الماء والتيار التحتي لتتمكن من التغلب على مياه النهر المندفعة بقوة وسرعة، والدخول في مساحات صغيرة، والدوران حول الفجوات الصغيرة بين الصخور الحادة لكي تصل إلى منطقة واسعة من النهر لكي تنطلق برفق إلى أن تواجه الاختبار التالي. الماء يرغي ويزبد ويضرب بعنف ويدفع الأدرينالين في عروقك والإثارة في حياتك، ثم، عندما يهدأ، يهدئ الراكب ويحقق له الاسترخاء والسكون.

والتجديف ينمي قوة ورشاقة الجزء الأعلى من الجسم. وسيخضع خصرك لاختبارات قاسية بينما تنثني وتنحني وتلتف طوال الطريق، ومن المؤكد أن ظهرك وذراعيك سيتدربان بقوة أيضاً. إن أي شيء يجعل الدورة الدموية تنشط ويزيد معدل ضربات القلب من شأنه أن يفيد كلاً من الجسم والعقل معاً.

التزحلق على الماء

خذ لوحاً خشبياً إلى الماء لكي تستغل قوة الريح في الاندفاع فوقه. ستجد نفسك تندفع مع الريح أحياناً وعكسها أحياناً أخرى. يكون ممارس هذه الرياضة وحده في الماء وفوق

الماء بشكل متساو. فالماء يحمل اللاعب ويمنحه السرعة والمتعة والإثارة، ويكون اللاعب منخرطاً تماماً في العنصر الذي يوفر له الدعم.

فإن كنت قد حاولت من قبل ممارسة هذه الرياضة، فإنك تعرف أنها تتطلب استخدام كل عضلة في جسمك كما أنها تختبر عقلك بحق. فحتى العضلات التي لا تعرف أصلاً أنك تمتلكها ستحصل على التدريب. إنه تحد كبير بداية من التقاط اللوح ومروراً بمحاولة القفز فوق الماء والعودة إلى اللوح مرة أخرى. وعندما تتمكن أخيراً من الإبحار الكامل بسرعة، ستكون بحاجة إلى كل القوى التي يمكنك حشدها لتستطيع التماسك بينما تقطع الأمواج بسرعة كبيرة.

التزلج على الجليد

الجليد على أي حال هو ماء في حالة صلبة. فالجليد يحمل المتزلج بسرعة على السطح والحذاء يترك أثره على الجليد صانعاً رذاذاً خفيفاً من قطع الثلج وراءه. وخفة وطاقة الجليد تولد الانتعاش والحيوية.

والتزلج على الجليد يشبه التزحلق على الماء: فكل عضلة في أعلى وأسفل الجسم تقوم بعمل ما في وقت من الأوقات. حتى عضلات الفك تحصل على تدريب جيد بينما تغلق فمك من الإثارة عند الانطلاق عبر الجليد النقي وتقفز هنا وهناك. والساقان، والفخذان، والذراعان، والمعدة، والقلب جميعها تحصل على تدريب شامل جيد.

الغوص

الغوص يشبه بطريقة ما السفر إلى المجهول تحت الماء. الأمر كله يتعلق بالشعور بقوة وضغط الماء أثناء التعمق أكثر وأكثر، والشعور بالصمت، ورؤية منظومة الحياة الكاملة تحت الماء والتي تعيش جميع المخلوقات فيها دون أن تتنفس نفساً من الهواء.

إنها تجربة مروعة ومثيرة في الوقت ذاته، والغوص يعطي صورة حقيقية لعالم آخر؛ عالم الأسماك والمرجان والصخور والكهوف البحرية. ولكن الغوص لا يركز على الماء باعتباره الوسط الذي يحدث فيه الغوص فحسب؛ إنه يركز على الماء كمادة ونسيج وعلى حقيقة أنك مغمور في هذا الماء. الماء هو السبب الوحيد الذي يجعلنا قادرين على الغوص، ولكننا عندما نمارس الغوص لا نفكر فيه، باستثناء تفكيرنا في خطره المحتمل بالطبع.

والغوص يشتمل على تردد الماء العميق، الذي يجعلك على اتصال مع الأفكار العميقة والوعي بعوالم أخرى. والغواصون المحنكون يتحدثون عن سكون وهدوء عميقين يتسم بهما عالم ما تحت الماء.

والغوص شكل أكثر رفقاً من أشكال التمرينات، ولكن هذا لا يمنع أن عضلات الذراعين والساقين ستكتسب القوة والمرونة. سوف تنسل عبر الماء وكأنك سمكة رشيقة وتكتسب جسماً نحيفاً.

الشلالات

السفر لمسافات طويلة من أجل رؤية الشلالات الشهيرة قد يتم اعتباره شكلاً غريباً وغير مألوف من أشكال التمرينات المائية. فكر في شلالات نياجرا وشلالات فيكتوريا. إن قوة وطاقة الماء فيهما مروعة ورائعة، ومنعشة ومحفزة وتمنح الطاقة. الأمر يستحق أن تدفع مئات الدولارات لتسافر لترى منظر الشلالات أو لتلتقط لنفسك صورة إلى جوارها. اترك الماء يضرب وجهك أو شاهد المنظر فحسب واستشعر القوة والطاقة الهائلتين. إنه مشهد يبعث في النفس الشعور بالقوة والتواضع في نفس الوقت؛ وربما كان هذا هو السبب الذي يقوم معظم الناس بالرحلة من أجله.

المشي على ضفاف نهر، أو جدول، أو غدير

المشي إلى جوار ضفة نهر أو جدول يمكن أن يمنحك مشاعر مختلفة تماماً.

إن للنهر، بمياهه التي تجري ببطء، إيقاعه وتدفقه الخاص. إنه يحمل القوارب والمراكب الصغيرة ويحمل رزق الصيادين ويمنحك الشعور بالحياة. إن الناس ينجذبون إلى الماء وإلى الأثر الثابت المهدئ لهذا التدفق المستمر.

وخرير جدول يجري عبر الحقول، والغابات، والأشجار نظيفاً نقياً خفيفاً بدون غاية محددة، وإنما كمجرد تدفق للأمطار المنهمرة، هو تباين رائع. حاول أن توقفه بسد، وسوف يجد طريقاً للهرب ومواصلة التدفق في كل مرة. وبطريقة ما، يدعوك خرير الجدول إلى العمل والجد والاجتهاد والتمتع بخفة الروح. ولا تكتمل أي تمشية على ضفاف الأنهار والجداول بالطبع دون أن يتم رش أحدهم بالماء أو قذفه فيه أو على الأقل تبليله في النهاية.

حمام السباحة

ماذا عن عدم القيام بأي شيء باستثناء الجلوس على حافة حمام السباحة مع كتاب جيد؟ لا يبدو أن هذا يمت للتمرين بصلة كبيرة، ولكنك تستطيع بالطبع السباحة في الحمام؛ ويمكنك كذلك تنمية قدراتك الأخرى إلى جواره. يمكنك النظر إلى الماء وإلى لونه وإلى حركته، ويمكنك أن تستنشق رائحته. يمكن أن يجلب لك الماء الهدوء، والاسترخاء، أو يجعلك تشعر بأنك مدلل، أو يضيف بعداً جديداً تماماً من التفاعلات الاجتماعية. فإذا دعانا أحدهم للانضمام إليه في اللعب مع الأطفال في حمام التبديل، فإننا نقبل الدعوة. والغرض من الأمر كله هو التحرر والمرح والبهجة والاستمتاع بالماء.

ما من شك في أن التحرك في الماء أو معه أو بواسطته يمكن أن يكون له أثر عميق علينا. وإثبات قوتنا ومهارتنا في مواجهته يجعلنا نكتسب المزيد من اللياقة والقوة وصفاء الذهن والهدوء والطاقة. إنه موقف فوز من جميع الجوانب بالتأكيد.

٦

نداوة الشباب



إن الجمال مكون أساسي من مكونات برنامج التخلص من السموم بواسطة الماء: والعناية بالبشرة والعناية بالجسم عنصران كبيران من عناصر البرنامج. إن بشرتنا، على أية حال، هي انعكاس لمدى تمتعنا بالصحة. فالبشرة هي أكبر الأعضاء الخارجية، وهي تسهم في حمايتنا. ولقد حان الوقت للعناية بالبشرة وتغذيتها بالماء.

في كل يوم، سوف:

- ترطب جسمك بالكامل كل صباح.
- تفرك الجلد الجاف في جسمك بأكمله كل صباح.
- تنظف وجهك بالطريقة التي تروق لك، ثم تنضحه ٣ مرات بالماء الدافئ و ٣ مرات بالماء البارد.
- ترش رذاذ الماء على بشرتك قبل استخدام المرطب كل صباح.
- تستخدم مرطباً مرتين يومياً بحيث يكون محتوياً على عامل وقاية من الشمس ١٥ على الأقل.

وستقوم أيضاً بتقشير جسمك ووجهك كل ٣ أيام.

هناك بعض الأسرار القليلة بشأن الظهور بمظهر جيد. وهي قليلة لأننا في واقع الأمر نعرف بالضبط كيف نبدو بمظهر جيد، ولكننا مازلنا لا نجد الوقت أو الدافع للقيام بهذا!

- تناول طعاماً صحياً غنياً بالفواكه، والخضراوات، والحبوب، والسمك كثير الزيت.
- إذا كنت تدخن، فأقلع.
- إذا كنت تتناول الكحوليات، فتوقف.
- احم بشرتك من الأشعة فوق البنفسجية بنوعيها UVA و UVB.
- اتبع برنامجاً للعناية بالبشرة/العناية بالجسم.
- مارس التمرينات الرياضية بانتظام.
- حافظ على تميه ونداوة جسمك.



ما الذي تحتوي عليه البشرة

البشرة الانسانية العادية تحتوي على ما يتراوح بين ٨ و ١٠ لترات من الماء. والطبقة العليا من البشرة تحتوي على ١٠٪ من هذا القدر، ويوجد الباقي في الطبقات السفلى. والسوائل التي نشربها تنتقل إلى أن تصل إلى الطبقات السفلى، وإذا كانت أجسامنا تحتوي على قدر كافٍ من الماء، فإن الماء يستطيع الوصول أيضاً إلى البشرة الخارجية؛ الجزء الذي يمكن رؤيته من الجلد. وإذا كنا لا نشرب الماء بالقدر الكافي، فإن إمدادات الماء تنفد قبل أن تصل إلى سطح الجلد وتبدأ مظاهر الجفاف في الظهور وتزداد الخطوط والتجاعيد كثيراً. وكوب واحد من الماء كل ساعة يضمن أن تظل تلك الطبقات العليا رطبة ندية بشكل كامل وأن تختفي التجاعيد بكل بساطة.

إن بشرتنا تعكس الحالة الداخلية لأجسامنا، لذا:

إذا كنا متعبين	تبدو بشرتنا شاحبة
إذا كنا نشعر بالضغط	تبدو بشرتنا بمظهر جاف
إذا كنا لا نشعر بالسعادة	تبدو بشرتنا باهتة داكنة
إذا كنا نتناول طعاماً غير صحي	تتكون البقع والألوان حول منطقة الذقن
إذا كنا نعاني من اضطراب هرموني	تظهر البقع والبثور على جلدنا

إذا كنا لا ننام جيداً	تنتفخ أعيننا وتشحب وجوهنا
إذا كنا أصحاء وسعداء	تكون بشرتنا متوردة متألقة
إذا كنا لائقين بدنياً	نتمتع بجلد مشدود متألق
إذا كنا متمتعين بالنداوة الكاملة	تكون بشرتنا نضرة متألقة متوردة رائعة خالية من التجاعيد... ٢ لتر من الماء فقط يومياً...

إننا لسنا فقط بحاجة إلى شرب الماء، بل إننا أيضاً بحاجة إلى الحفاظ على الماء الذي نشربه بحيث لا نفقده بنفس السرعة التي نشربه بها. يمكننا العمل على الحفاظ على ثبات مستويات التميه والنداوة في أجسامنا عن طريق تنظيم قدر الدهون في الجلد، والذي يعرف باسم الزهم، وهو مادة دهنية تفرزها الغدد الدهنية. فإذا كان إفراز تلك الدهون يتم بالقدر المناسب، فإن الجلد يظل طبيعياً، ولكن إذا كانت هناك زيادة في إفراز الدهون، فإن البشرة تصبح دهنية، وبالطبع إذا كان الإفراز أقل مما ينبغي فإن البشرة تصاب بالجفاف. ويحدث هذا لأن الزهم يعمل كعائق أمام فقد الماء. فإذا كان ذلك العائق غير كاف، فإن الماء سيهرب بالطبع. وإذا كان الغشاء الدقيق من الدهون متوازناً، فإن الماء يظل بداخل الجسم وتحمينا تلك الدهون من أي جفاف. تذكر أن المنطقة السطحية من الجسم ضخمة وأن الماء يتبخر من السطح طوال اليوم. وتعويض الماء لا يمنع فقده لأننا نخرج السوائل في شكل عرق أيضاً. والحل الوحيد من أجل الحفاظ على النداوة هو الحماية من فقد الماء وشرب الكثير من السوائل.

وبمجرد أن نضع أحد المنتجات على وجوهنا، فإننا بذلك يمكن أن نفسد التوازن الدهني وبذلك نفسد العائق الواقي. ولهذا السبب تحتوي معظم المنتجات التي نستخدمها على وجوهنا على نوع ما من الزيوت أو المواد الموازنة للحفاظ على تلك الوقاية. ونحن بحاجة أيضاً إلى أن نكون حريصين عند القيام بالتنظيف. فالتخلص من مقدار أكبر مما ينبغي من الدهون من شأنه أن يفسد التوازن الدقيق للبشرة تماماً. وبينما يحاول الجسم معالجة النقص، فإنه سيعمل بقوة من أجل إفراز المزيد من الدهون، ثم يكون هذا بمثابة إفراط في التعويض بسبب عنصر خارجي.

في عالم مثالي، ما كان التلوث ليتواجد أصلاً وبالتالي ما كان لمساحيق التجميل أن تجد مكاناً. كنا سنتناول طعامنا بشكل صحي، وكانت الدهون الطبيعية للبشرة ستحميها، وكنا ببساطة لن نحتاج لأكثر من رش وجوهنا بالماء لإزالة التراب عنها فحسب. إلا أننا نستخدم المساحيق، ونعيش في جو ملوث -حتى في الريف- ونتعرض لأشعة الشمس الضارة. إننا بحاجة إلى منظفات للبشرة تزيل التراب ومساحيق الزينة دون أن تزيل الطبقات الواقية.

والطريقة الوحيدة التي يمكنك أن تعرف بها بالضبط المنتجات المناسبة لك هي أن تقوم بتحليل لبشرتك. معظم الأماكن التي تبيع منتجات العناية بالبشرة تقدم هذه الخدمة مجاناً. فإذا لم يقدموا لك تلك الخدمة، فمن حقك أن تشعر بالقلق تجاه قدرتهم على بيعك المنتج الصحيح.

الترطيب

أكثر جوانب العناية بالبشرة أهمية على الأرجح هو الحفاظ على مستويات الترطيب والنداوة المناسبة. ويتم هذا من داخلك أنت في الأساس؛ نعم، فالآن لابد وأن يكون قد ترسخ في عقلك أن شرب ٢ لتر من الماء يومياً بحد أدنى سيفي بالغرض. ولكن لا معنى لتزويد جسمك بالماء إذا كنت لا تحمي بشرتك وترطبها بالشكل المناسب. يمكن تشبيه هذا بصب الماء في وعاء يحتوي على ملايين الثقوب الصغيرة. ستصبح مهمة ملء الوعاء مهمة لا نهاية لها. فإذا قمت بإغلاق البشرة بغشاء رقيق من الدهون، أو حتى استخدمت منتجاً يمنع فقد الرطوبة، فستتمكن من تخفيض الماء المفقود عن طريق الجلد بمقدار يزيد على ١ لتر يومياً.

وإذا أضفت إلى هذا منتجات الوقاية من أشعة الشمس ومضادات الأكسدة، فإنك ستمنح بشرتك مكافأة خاصة في كل يوم من أيام حياتك. ستجعل نفسك أيضاً تبدو أصغر سناً وأكثر تألقاً وإشراقاً.

وهناك مجال ضخم للاختيار بين المرطبات وكريمات الوقاية. والاختيار مثير للحيرة والتردد تماماً، ولكن هناك بعض الاختيارات التي يبدو أن لها غرضاً محدداً ومفيداً للغاية. وبعد أن تقرأ عن تلك الاختيارات فيما يلي، نأمل أن تكون قادراً على تحديد الكريمات المناسبة لك بعد أن تجري تحليل البشرة.

أحماض ألفا هيدروكسي

هي أحماض الفواكه، وأحماض اللبن، والحامض الجليكولي، وحمض الطرطريك. كل تلك الأحماض تشتهر بأنها تنعم البشرة وتزيد من قدرتها على الاحتفاظ بالرطوبة والنداوة. والأحماض المشتقة من العنب تزيد شعبيتها الآن باستمرار بسبب تأكيد الأبحاث على أن العنب مضاد فعال للأكسدة ولذلك فهو ينشط ويجدد وربما حتى كان قادراً على إزالة علامات التقدم في العمر.

السيراميدات Ceramides

يفرز الجسم السيراميدات بشكل طبيعي وتوجد أنواع معينة منها في الجلد. والبشرة الصحية السليمة تحتوي على توازن جيد من السيراميدات، ولكن البشرة الجافة تحتاج إلى المزيد. واستخدام السيراميدات على الجلد الغرض منه تعويض النقص وبالتالي تحسين المظهر وربما تحسين صحة البشرة أيضاً. وإذا لم يتم امتصاص السيراميدات فعلياً بواسطة الجلد، فإنها تساعد في حماية ودعم الغشاء الواقي للبشرة.

الكولاجين Collagen

يدخل الكولاجين بشكل شائع في صناعة مساحيق الزينة ومستحضرات التجميل. يمكن للكولاجين أن يكسب البشرة النداوة والترطيب، ويمكنه أيضاً أن يحافظ على وجود طبقة رقيقة للغاية من الماء على سطح الجلد. لذلك فهو عنصر مهم يساعد في تحسين مظهر التجاعيد البسيطة أو ببساطة يساعد في شد الجلد.

الهومكتانتس Humectants

تستطيع تلك المواد عادة امتصاص الماء من الجو والاحتفاظ به على سطح الجلد. تلك الطبقة الرقيقة تساعد في منع أي فقد للماء من باطن الجلد.

اللبيدات Lipids

اللبيدات دهون. والدهون الموجودة في الطبقات العليا من الجلد تساعد في تقليل فقد الماء، لذا فإن إضافتها إلى منتجات العناية بالبشرة يمكن أن تفيد في منع فقد السوائل. فعندما نقوم بتنظيف البشرة باستخدام منتجات أقوى من اللازم أو منتجات تنزع وتزيل بعض الدهون الضرورية من الطبقة الواقية لبشرتنا، تستطيع اللبيدات الموجودة في منتجات العناية بالبشرة التي نستخدمها المساعدة في تعويض المفقود.

الرتينويدات Retinoidds ورتين (أ) Retin A

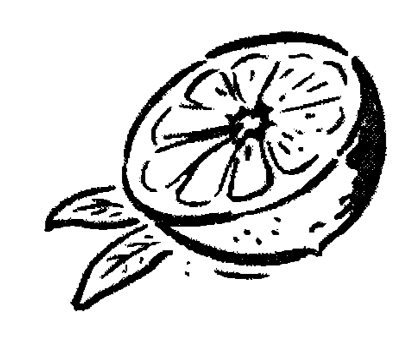
الرتينئويدات هي جزيئات من فيتامين (أ). وقد أشارت التقارير إلى أنها تقوم بالفعل بزيادة المعدل الذي يجدد به الجلد خلاياه. فإذا كان هناك تعرض للشمس أو للرياح أو لأي ظرف من الظروف التي تدمر خلايا الجلد، فإن استخدام الرتينويدات من شأنه أن يعجل بإنتاج خلايا الجلد الجديدة والتخلص من الخلايا القديمة التالفة.

المنتجات الطبيعية

هناك طرق للعناية ببشرتك بصورة طبيعية للغاية. يمكنك استخدام الزيوت العطرية ومنتجات العناية بالبشرة المصنوعة من المكونات الطبيعية. تلك المنتجات يمكنها أن تصنع كل شيء تقوم به مستحضرات التجميل الصناعية ولكن دون استخدام أي من الكيماويات الصناعية.

العديد من زيوت الجوز والأطعمة والنباتات الطبيعية تشبه إلى حد كبير في تكوينها دهون البشرة الطبيعية. وليس مما يثير الدهشة أن الأطعمة التي تغذي بشرتنا من الخارج جميعها أيضاً تشكل جزءاً من برنامج التغذية المائي في ١٨ يوماً، باستثناء الموز. لذا، استخدم الموز على البشرة ولكن لا تأكله!

واستهلاك تلك الزيوت داخلياً أو استخدامها على الجلد خارجياً يمكن أن يفيد في تعويض الزيوت المفقودة لتشجيع الجسم على إنتاج المزيد أو القليل منها حسب ما هو مطلوب. والخرافة المنتشرة هي أنك لا ينبغي أن تتناول الزيوت أو تضيفها إلى البشرة الدهنية، ولكنك إذا أضفت زيتاً طبيعياً مثل زيت الجوجوبا أو الأفوكادو، فإن الجسم يتعرف على مكونات تلك الزيوت ويوقف إنتاجه الذاتي. والزيوت الطبيعية من المرجح بشدة أنها تنظم وتوازن إنتاج البشرة الطبيعي للزيوت أكثر كثيراً من المنتجات الصناعية. والمواد المغذية التي يتم تناولها داخلياً تكون أكثر فعالية بكثير من أي شيء يتم استخدامه على البشرة الخارجية. فإذا حققت التوازن الصحيح، فإنك تستطيع إذن أن تحقق النداوة والتغذية والوقاية الكاملة.



المنتج الطبيعي	فوائده
صبار الألوفيرا	ينعم البشرة، ويفيد في تخفيف التلف الذي تحدثه أشعة الشمس.
زيت نوى المشمش	يرطب.
زيت الأفوكادو، الأفوكادو	يرطب، وغني بفيتامين (هـ).
الموز	ينعم.
زيت لسان الثور	يمكن تناوله، ويرطب، وينعم، ويوازن.
الخيار	يهدئ، ويشد الجلد، وينعش، ويقوي.
زيت الجزر، الجزر	مفيد في شفاء الجروح ويحتوي على فيتامين (أ)؛ مضاد للأكسدة.
بياض وصفار البيض	البياض يشد البشرة ويقويها؛ والصفار يرطبها.
زيت زهرة الربيع	يوازن، وينعم، ويرطب.
زيت البخور العطري	يعزز عملية التجدد، والنمو، وتجديد الخلايا.
العسل	يرطب، وينعم.
زيت الجوجوبا	يرطب، وينعم.
زيت اللافندر العطري	يعزز تسكين الألم، وإعادة نمو الخلايا وإصلاحها.
الليمون؛ الثمرة والزيت العطري	يبيض، ويشد، ويسكن، ويزيل الروائح الكريهة.
اللبن	ينعم، ويسكن، ويرطب.
زيت النارولي العطري	يشد ويسكن؛ ممتاز في إخفاء علامات التمدد وإعادة توليد خلايا الجلد.
الشوفان	يقشر، ويحتوي على فيتامين (هـ)، ويسكن؛ مضاد للأكسدة.
زيت الزيتون	ينعم ويسكن؛ مفيد لمرضى الإكزيما؛ يرطب.

ماء الورد، زيت عطري	يحفز إعادة نمو الخلايا وتجددها؛ يقوي وينشط.
زيت اللوز الحلو	غني بفيتامين (هـ)؛ يرطب.
بذر القمح	ينعم، ويحتوي على فيتامين (هـ)، ويسكن، ويقشر؛ مضاد للأكسدة.
رذاذ الماء	يرطب، وينعش، ويشد.

كلمة أخيرة عن المرطبات. إنها ضرورية للحفاظ على ترطيب ونداوة جسمك ووجهك. ففي كل مرة تستحم فيها، أو تغتسل، أو تتلقى علاجاً، أو تخضع لأي علاج من علاجات العناية بالجسم اللازمة لبرنامج التخلص من السموم بواسطة الماء، ينبغي عليك أن تحرص على أن ترطب جسمك بالكامل.

إن روتين العناية بالبشرة اليومي ضروري إذا كنت ترغب في أن تظل بشرتك في أفضل حال. ومن الأفضل أن تمارس العناية ببشرتك بقدر ضئيل ولعدد أكبر من المرات. ففي كل مرة تغتسل فيها، أتبع الاغتسال باستخدام مرطب. فإذا أصبح ترطيب جسمك عادة تلقائية لديك، فإنك لن تضطر إلى التفكير في الأمر بعد ذلك، وسيبدو مظهرك رائعاً في أقل وقت ممكن.

والحفاظ على بشرتك بالكامل رطبة ندية أمر مهم من أجل التخلص من السموم. والحفاظ على الخلايا واللحم في حالة جيدة سيساعد في منح البشرة تورداً وإشراقاً، ويتيح لها التخلص من الخلايا القديمة الميتة بمزيد من الفعالية ويمنع اللحم من أن يبدو جافاً أو باهتاً أو داكناً. والآن سنلقي نظرة على طرق أخرى للحفاظ على حالة شاملة ممتازة.

الجمال من قمة الرأس حتى أخمص القدم

لقد رأينا الآن كيف أن الحفاظ على رطوبة ونداوة الوجه والجسم بمثابة ضرورة مطلقة. ولكن دعونا نرَ تفاصيل القصة بمزيد من العمق –المواد الغذائية اللازمة لهذا التورد المميز للبشرة– وكيفية الحفاظ على الإشراق والتألق الشامل.

إن اتباع نظام غذائي صحي إلى حد مدهش ومليء بالأطعمة الرطبة التي تكسب الجسم النداوة من شأنه أن يجعلك تتألق من الداخل ومن الخارج. وإذا كان نظامك الغذائي متوازناً ومليئاً بالمواد المغذية ومضادات الأكسدة، فإن هذا سيحافظ على توازن السوائل

وتوازن الرقم الهيدروجيني (pH) داخل الجسم. واتباع برنامج التغذية المائي لمدة ١٨ يوماً فحسب من شأنه أن يصنع اختلافاً مذهلاً في شكل وصحة جلدك وبشرتك.

لقد تعرفنا على أنواع الطعام التي ينبغي أن نتناولها وكيف يمكننا استخدام الماء باعتباره مرطباً يكسبنا الشباب والتألق. والآن يمكننا التعرف على بعض طرق العناية بأجسامنا لكي نظهر بمظهر رائع.

غذِ بشرتك

هناك العديد من الطرق نحو اكتساب بشرة رائعة، ولكن أكثر الطرق أهمية بالطبع هي النظام الغذائي والترطيب من أجل الحماية. ولقد تناولنا الاثنتين من قبل بالفعل. والآن نحتاج إلى إلقاء نظرة أكثر قرباً على مضادات الأكسدة، والفيتامينات، والأملاح المعدنية، والمواد المغذية التي تفيدك في تنمية بشرة رائعة والحفاظ عليها.

إن الأطعمة المليئة بمضادات الأكسدة من شأنها أن تضمن بقاء بشرتك وجسمك أكثر شباباً لفترة أطول. وإليك العناصر المهمة.

السيلينيوم

يعمل السيلينيوم على إنتاج الجلوتاثيون، الذي يعد مضاداً فعالاً للأكسدة، وعنصراً مهماً من أجل التخلص والوقاية من السموم. ويوجد السيلينيوم في الثوم، والبقول، والعدس، والبصل، والسمك كثير الزيت والدهون.

فيتامين (أ)

يأتي فيتامين (أ) في صورتين، الرتينول والبيتا كاروتين. ويقال إن فيتامين (أ) يحافظ على صحة الخلايا والأنسجة. وهكذا فإنه يحافظ أيضاً على صحة الشعر والأسنان والعظام والجلد ويجعلها في أفضل حال.

ليس من الصعب الحصول على ما يكفي من فيتامين (أ) من الأطعمة التي تتناولها لأنه يوجد في الجزر، والخضراوات، والسمك كثير الدهون.

فيتامين (ج)

البشرة القوية الصحية تعتمد إلى حد كبير على فيتامين (ج). إن أجسامنا تنتج الكولاجين بمساعدة فيتامين (ج)، والكولاجين مسئول عن الحفاظ على صحة ونضارة البشرة. ويوجد فيتامين (ج) في الخضراوات المورقة؛ والخضراوات النيئة الخضراء أفضل. والموالح،

والطماطم، والعنب جميعها أيضاً غنية بفيتامين (ج) ويمكنها أن تساعد جسمك على اكتساب النداوة والنضارة.

فيتامين (د)

يمكننا إنتاج فيتامين (د)، الذي يعد منشطاً طبيعياً للجلد، عندما تتعرض جلودنا للشمس، ولكن للأسف، تعريض جلودنا للشمس ليس بالأمر المفيد جداً لنا. لذا يمكننا التركيز على تناول الأطعمة المناسبة للحصول على ما يكفي منها. والأسماك كثيرة الدهون هي المصدر الذي يمكنك أن تجد فيه تركيزات عالية من فيتامين (د). والأسماك كثيرة الدهون، مثل السلمون، والسردين، والماكريل، والتونة، تكسبك النداوة بشكل كامل.

فيتامين (هـ)

فيتامين (هـ) يحمي بشرتنا. كما أنه يمكن أن يبطئ من عملية شيخوخة الخلايا، خاصة خلايا الجلد. وبعض أفضل مصادر فيتامين (هـ) هي البروكولي، والجوز، والبذور، وزيوت الخضراوات، وزيت دوار الشمس، وزيت الزيتون، والخضراوات. ولسنا بحاجة لأن نقول إن جميع تلك الأطعمة تشكل جزءاً من برنامج التغذية المائي.

الثيامين

يوجد في بذور دوار الشمس وهو مكون مهم من مكونات فيتامين (ب)، وهو يعزز نمو خلايا الجلد.

الزنك

ضروري من أجل بشرة جيدة والحفاظ على صحة خلايا الجلد. بذور اليقطين مصدر جيد له.

الكالسيوم

الكالسيوم عنصر شديد الأهمية لأنه يساعد خلايا الجلد على النمو والتطور. فصحة البشرة، والأظافر، والشعر، والأسنان تعتمد على وجود مستوى ملائم من الكالسيوم في نظامنا الغذائي. والنظام الغذائي المتوازن والغني بفيتامين (د) ضروري من أجل الامتصاص الكامل للكالسيوم. والخضراوات الطازجة تحتوي على نسبة عالية من الكالسيوم، وكذلك السلمون، وقرة العين، وبذور دوار الشمس، والجوز، والسردين.

الماء

كما لابد وأننا نعرف الآن، فإن الماء مهم، مهم، مهم. فالماء يحافظ على نضارة البشرة، ونداوتها، ونظافتها لأنه يخلص الجسم من الفضلات. ونقص الماء يؤدي إلى جفاف الجسم والبشرة. والجلد الجاف يصبح مجعداً وشاحباً. واستخدام الكريمات ليس بديلاً عن شرب الماء. ويوجد الماء بتركيزات عالية في الفواكه وعصائر الفواكه، والخضراوات؛ لذا تناول تلك الأطعمة بكثافة واشرب الكثير من الماء.

تحدثنا كثيراً الآن عن الكيفية التي يغذي بها برنامج التغذية المائي بشرتنا وجلدنا من الداخل. والآن نحن بحاجة لبحث طرق العناية ببشرتنا من الخارج.

فرك الجلد الجاف

بالإضافة إلى الحفاظ على رطوبة جسمك، ستكون بحاجة وضع نظام لفرك الجلد الجاف كل يوم على مدار برنامج الـ ١٨ يوماً. وإزالة الجلد الجاف تسرع من تدفق السائل الليمفاوي، الذي هو جهاز التخلص من الفضلات الخاص بالجسم، ويؤدي لطرد أي خلايا ميتة كذلك.

فإذا قمت بفرك جلدك كل يوم، فسوف تشعر بالفوائد التي ستعود عليك في غضون ٣ أو ٤ أيام فحسب. سيصبح الجلد ناعماً وليناً، وستزيد الدورة الدموية نشاطاً. وليس هناك أي شيء على نفس القدر من الفعالية في التخلص من خلايا الجلد الميتة وتنشيط الجلد والدورة الدموية.

وفرك خلايا الجلد الميتة مفيد للغاية أيضاً في التعامل مع السليولايت لأنه يساعد الجسم في التخلص من الفضلات والسوائل الزائدة.

وهو يزيد من كفاءة تدفق السوائل بين الأنسجة، وهو يمنع أو يقلل من تخزين السوائل أو احتباس الماء.

وهو أمر غاية في البساطة.

كل ما تحتاج إليه هو فرشاة من الشعر، وقفاز من الصوف، ومنشفة جافة. فقط ابحث عن شيء له سطح خادش إلى حد ما ومصنوع من الشعر.

عليك أن تتأكد من أن جلدك جاف ومن أن جميع الضربات التي تقوم بها تتجه لأعلى. تخيل أنك تحاول طلاء جسمك بضربات فرشاة كبيرة قوية بداية من قدميك وحتى رأسك.

ينبغي أن تكون الضربات قوية وحازمة، ولكنها يجب أن تكون أكثر لطفاً وخفة

عند التعامل مع الأجزاء الحساسة الرقيقة من الجلد: المعدة، والصدر، ومؤخر الركبتين، والإبطين، ومنطقة الوجه. لتتعرف على هذه الطريقة أكثر، انظر الجزء الأخير من الكتاب.

التقشير

التقشير هو الشكل الرطب من فرك الجلد. وهو يزيل خلايا الجلد الميتة، ويجعل البشرة ناعمة متوردة متألقة.

وهناك المئات من منتجات التقشير في الأسواق، وهي منتجات طبيعية وصناعية. احتفظ بتلك المنتجات إلى جوار الدش ومارس عملية التقشير بشكل منتظم؛ مدة يومين هي فترة مثالية للجسم، ومدة ٣ أيام مدة مثالية للوجه بشرط استخدام منتج تقشير أقل قوة. وينبغي أن يتم تقشير الوجه بتكرار أقل لأنك لا ترغب في إثارة وتحفيز الغدد الدهنية أكثر مما ينبغي.

ولكي تقوم بتقشير جسمك، ببساطة دلك جسمك بأكمله بالمنتج على شكل دوائر صغيرة باستخدام ضربات قوية. وامنح اهتماماً خاصاً للمناطق التي تحتوي على جلد جاف: الكوعين، والركبتين، وباطن القدمين. وبمجرد أن تنتهي عملية التقشير، ينبغي أن تدخل تحت دش دافئ أو ترقد في حوض استحمام دافئ وتتابع التدليك إلى أن يتم غسل كل أثر للمنتج.

وإليك بعض وصفات التقشير المنزلية التي يمكنك تجربتها. إن تناول الطعام مفيد، ولكن يمكننا أيضاً امتصاص الطعام من خلال الجلد!

الصقل باستخدام الأرز

٣ ملاعق كبيرة من الأرز الأبيض؛ وتلك هي المرة الوحيدة التي يكون استخدام الأرز الأبيض المعالج فيها مناسباً في أي برنامج للتخلص من السموم

٢ أو ٣ قطرات من زيت الأوكالبتوس العطري

١ سلطانية زبادي طبيعي؛ سواء كان زبادي مصنوعاً من لبن الأبقار، أو الماعز، أو النعاج

ضع الأرز في الخلاط أو مطحنة القهوة أو قم بدلاً من ذلك بطحن الحبوب باستخدام هاون ومدقة هاون. لا تجعله يصبح ناعماً أكثر من اللازم؛ فينبغي أن يظل خشناً.

قم بمزج الأرز المطحون مع نصف الزبادي والزيت العطري لتصنع عجينة.

دلك جسمك بالكامل بالخليط، مع تجنب منطقة العينين وأي مناطق حساسة أو مجروحة من الجلد. عندما يتم تغطية الجسم بالكامل بالخليط، قم بغسله.

بمجرد أن تنتهي من غسل الخليط، قم بتدليك الجسم بالكامل بالزبادي المتبقي. اتركه لمدة ٥ دقائق ليرطب وينعم الجلد، ثم قم بشطفه.

تنعيم الجسم بالعسل

٢ ملعقة كبيرة من بذور السمسم
٢ ملعقة كبيرة من أي زيت أساسي أو ناقل تختاره
٢ ملعقة كبيرة من العسل؛ السائل وليس المتماسك
قطرتان من زيت اللافندر العطري

امزج جميع المكونات معاً في طبق مقاوم للحرارة أو في مقلاة. سخن المزيج حتى يدفأ، سواء على الموقد أو في الفرن، أو لمدة ١٥ ثانية فحسب في الميكروويف. تأكد من درجة الحرارة أولاً قبل أن تسكب المزيج وتدلك به جسمك بالكامل بقوة وبحركة دائرية.

اترك الخليط على جسمك لمدة ٥ دقائق على الأقل.

اغسل جسمك بالماء الدافئ، ثم جففه بمنشفة دافئة.

التدليك البسيط بالملح

٢ ملعقة كبيرة من ملح البحر الطبيعي لعملية تدليك قوية، أو ٢ ملعقة كبيرة من الملح المعالج لعملية تدليك أكثر رفقاً
٢ ملعقة كبيرة من الزيت الناقل
قطرتان من زيت العرعر العطري
قطرتان من زيت الزنجبيل العطري

امزج جميع المكونات معاً في إناء ثم استخدمها كدهان لتقشير جسمك بأكمله. هذا المزيج الذي يسبب الدفء والاسترخاء ويدر البول سيزيد من سرعة تدفق السوائل الزائدة. اتركه لمدة تتراوح بين ٥ و ١٠ دقائق، ثم قم بشطفه.

التنظيف

هناك مجادلات كبيرة قائمة حول أفضل طريقة لتنظيف بشرتنا. فإذا كان لديك الآن نظام خاص للعناية بالجلد تشعر بالرضا عنه، يمكنك إذن أن تضيف إليه منظفاً مائياً فحسب. وإذا لم يكن لديك مثل هذا النظام، فربما كان عليك أن تجرب النظام المقترح بالكامل، ثم ستكون قادراً بعدها على أن ترى مدى فعاليته في العناية المثلى ببشرتك.

اتبع أي روتين طبيعي للعناية بالبشرة تستخدمه الآن بالفعل، أو -إذا لم يكن لديك

مثل هذا الروتين- اتبع الخطوات القليلة التالية بعد أن تشطف أو تغسل وجهك:

- رش وجهك بالماء الدافئ ٣ مرات يومياً على الأقل.
- رش وجهك بالماء البارد ٣ مرات يومياً على الأقل.
- جفف الماء الزائد على وجهك باستخدام منشفة؛ ولكن جففه بحيث يظل رطباً ندياً بعض الشيء.
- إذا جف جلدك تماماً بينما ترتدي ملابسك، فقم برش قليل جداً من الماء على وجهك ثم قم باستخدام المرطب على الفور. إنك تحاول الحفاظ على طبقة رقيقة من الماء على سطح الجلد.
- للنساء: استخدمي زينتك كالمعتاد.

تلك الخطوات القليلة البسيطة من شأنها أن تمنحك بشرة متألقة، ونضرة، تحظى بالحماية في غضون بضعة أيام فحسب. سوف يكتسب جسمك النداوة داخلياً وستبدو بشرتك نضرة مشدودة نقية خالية من التجاعيد.

مقاومة أعداء البشرة

حمامات الشمس

إذا كان المرطب الذي تستخدمه يحتوي على عامل وقاية من الشمس ١٥ على الأقل، فإنه لن يحمي بشرتك من فقد الرطوبة والنداوة فحسب، وإنما سيحميها أيضاً من أشعة الشمس المؤذية والمجففة للبشرة. إن امتلاك بشرة برونزية متألقة يعطيك مظهراً جيداً. وللأسف فإن المظهر البرونزي اللامع لا يبرر الضرر الذي تحدثه الشمس والشيخوخة على المدى البعيد. من المهم للغاية أن نحمي بشرتنا من أشعة الشمس الضارة. وفي الواقع، ٨٠٪ من التجاعيد، والجفاف، والبقع، والبثور تعود إلى الشيخوخة المبكرة التي تسببها الشمس.

إن سفع الشمس واللون البرونزي الداكن أشياء تأتي وتذهب وفقاً للموضة، ولكن عندما يتعلق الأمر بصحة البشرة والجلد، فقد كانت دائماً مرفوضة. قد نعتقد أن اللون البرونزي هو مجرد هالة متألقة لبشرة جميلة. إننا نقول إن مظهره جيد، وطالما كنا نستخدم الكريم ثم المرطب، فإن التغيير الذي يحدث لبشرتنا لا يدوم ببساطة لأكثر من الوقت الذي ينقضي قبل أن يختفي اللون البرونزي الداكن.

ليس الأمر كذلك. إذا فكرت في البحارة، أو المزارعين، أو البنائين، أو أي شخص يقضي يومه معرضاً لعوامل الطبيعة طوال العام، ففكر فيما تصبح عليه بشرتهم بعد فترة من الوقت. يصبح جلدهم سميكاً وخشناً ويدل بوضوح على أنماط شخصياتهم الفظة الغليظة. حسناً، إننا إذا عرضنا جلدنا لعوامل الطبيعة والشمس، فسنصبح كذلك أيضاً.

وعلى الرغم من كل هذا، فإننا نسارع دون تردد إلى حجز أسبوعين في مكان مشمس ونخرج منذ أول يوم لنأخذ حمام شمس مستمر إلى أن يحين موعد الرحيل. إن التعرض لهذا الهجوم الضاري لأشعة الشمس لا يمكن أن يؤدي لشيء سوى الضرر والأذى. إن قضاء أسبوعين في الشمس على مدار سنوات عديدة يحدث أضراراً هائلة –ناهيك عن احتمال الإصابة بالسرطان– وهذا ليس توازناً بالتأكيد.

إن الجلد الذي لا تتم حمايته يصاب بالجفاف بسرعة أكبر، ويصبح سميكاً وخشناً، وتكون هناك أوعية دموية صغيرة تالفة بالقرب من سطحه، ويكون مليئاً بالبقع والأصباغ والبثور غير الطبيعية. وهذا الجلد يبدو أكبر سناً. فالجلد الذي يتعرض للشمس كثيراً وبشكل منتظم يشيخ بسرعة أكبر كثيراً من الجلد الذي تتم حمايته جيداً من عوامل الطبيعة ومنها الشمس. لا يمكننا أن نلوم حمامات الشمس التي نأخذها في الإجازات فحسب؛ فينبغي علينا حماية جلودنا من الجفاف ومن ضرر أشعة الشمس في كل مرة نخرج فيها من المنزل. والشتاء برياحه الباردة وصقيعه يمكن أن يكون مؤذياً بنفس القدر. والأشعة فوق البنفسجية المنبعثة من الشمس، بنوعيها UVA و UVB، هي المتهم الرئيسي في هذا الأذى. فالأشعة فوق البنفسجية UVA تتسبب في الشيخوخة وأشعة UVB تتسبب في الاحتراق. وأشعة UVA تؤدي إلى الجفاف، وظهور التجاعيد والبقع والخطوط مبكراً على الجلد. وأشعة UVB تحرق الجلد وتجففه ويعتقد أنها تسبب سرطان الجلد.

إننا لا نستطيع تجنب تلك الأشعة، حتى في الأيام التي تنتشر فيها السحب وتحجب الشمس تماماً، لذا فمن المهم أن تحرص على أن يحتوي برنامج العناية بالبشرة على مرطب واقٍ أو كريم يحتوي على عامل وقاية من الشمس ١٥ على الأقل. دلك جسمك بالكريم وراقب علامات الشيخوخة الظاهرة وهي تختفي تدريجياً.

الكافيين والكحول

لقد تناولنا من قبل الضرر الذي يحدثه الكافيين والكحول بسبب إدخاله السموم إلى الجسم. فالكحوليات عقاقير تضر بصحة الإنسان، بل ويمكن أن تؤدي إلى قتله إذا تم تناولها بإفراط شديد.

والكافيين أقل خطورة، ولكنه أيضاً يمكن أن يؤدي لحرمان الجسم من المواد المغذية الضرورية، ويمكن أن يثير أعصابنا بطريقة غير طبيعية، وأن يجعلنا نعتمد عليه بشدة لكي يستطيع الجسم القيام بوظائفه بالشكل المناسب.

ولكن ماذا عن آثار الكافيين والكحول على الجلد؟ إن الصورة الكرتونية لذلك الشخص الثمل، كبير الأنف، الذي يدمن الكحوليات هي الصورة التي يمكن أن نصبح عليها إذا تناولنا الكحوليات.

شرب الكحوليات يتسبب في تورم الأنف، وفي انفجار الأوعية الدموية، وفي ضعف الدورة الدموية. وشحوب البشرة، وظهور البقع، والجفاف هي أيضاً نتائج تكاد تكون مؤكدة ومضمونة. والكافيين يحدث نفس النتائج باستثناء مشكلات الأوعية الدموية.

ولكن هذا ليس كل شيء. فالكحول والكافيين مدران للبول وسيجعلان جسمك يفقد السوائل الأساسية، ويمنعان الجسم من امتصاص الفيتامينات والمعادن بشكل سليم. لذا فإن شرب الكحوليات والإفراط في شرب القهوة لا ينبغي حقاً أن يكونا جزءاً من برنامج التخلص من السموم من أجل الصحة والجمال.

السليولايت

ينطلب السليولايت وحده برنامجاً كاملاً للعناية بالبشرة. والسليولايت أيضاً هو السبب الوحيد لمحاولة استبعاد الماء أثناء برنامج التخلص من السموم.

السليولايت هو تراكم للسموم، والمياه المحتجزة، والفضلات، وهو يتسم بأنه يمنح الجلد شكلاً وملمساً سيئاً. ولكي تتخلص من السليولايت، أنت بحاجة إلى التخلص من السوائل والسموم الزائدة المحبوسة، وإلى جعل الجسم يوازن تدفق السوائل، وإلى تسحين شد الجلد من أجل الوصول إلى أقصى صحة. باختصار، أنت بحاجة إلى التخلص من السموم.

وهرمونات الأنوثة لا تسبب السليولايت فعلياً، ولكن هناك علاقة وثيقة بينهما. وهذا يساعد في تفسير سبب زيادة احتمالات وجود السليولايت أثناء سن البلوغ، وفترة الحمل، وسن اليأس، وأي وقت يحدث فيه اضطراب في الهرمونات. وبنفس الطريقة فإن النساء اللاتي يتناولن مكملات الهرمونات يغيرن أيضاً من حالة أجسامهن الطبيعية وقد يعقن قدرة أجسامهن على التعامل مع السوائل بفعالية وكفاءة. وهكذا، نرى أن السليولايت لا يختفي من تلقاء نفسه عندما تتوقف التغييرات الهرمونية؛ مع الأسف.

يحتوي جسم كل إنسان على خلايا دهنية. الهرمونات تحدد حجم هذه الخلايا، وتوزيعها، وتراكمها داخل الجسم. والضغط، وأسلوب الحياة الخامل، ووضع الجسم،

والملابس، وسوء الدورة الدموية، والنظام الغذائي جميعها عوامل تسهم في تكون السليولايت.

فعندما تتباطأ الدورة الدموية، تتجمع الدهون والسوائل بطيئة الحركة والماء المحبوس بين الأنسجة الضامة، وتتسبب في تكون السليولايت. ومظهر السليولايت يختلف عند الأشخاص المختلفين. فبعض الناس يقولون إنه يشبه قشر البرتقال، وآخرون لا يرون إلا لحماً متكتلاً، وأحياناً لا يمكنك رؤيته أصلاً لأن طبقات الجلد الموجودة فوقه تكون مشدودة وتتمتع بالصحة.

إذا كنا نرغب في التخلص من السليولايت، فإننا نحتاج إلى طرد السموم وتنظيف أجسامنا وتنقيتها. أحد الأسباب التي تجعل أجسامنا تحتفظ بالسوائل أنها تحاول البقاء والاستمرار في الحياة. فإذا لم نوفر للجسم ما يكفي من الماء للتخلص من تلك السوائل وتنظيف نفسه، فإنه سيحتجز أكبر قدر يستطيعه منها ويحتفظ به. وإذا لم يكن هناك ما يكفي من الماء في أجسامنا، فإننا نصاب بالجفاف، ولا تستطيع أعضاء التنظيف -الكبد والكليتان- العمل بكفاءة، وتتباطأ الدورة الدموية. إنها حلقة مفرغة خبيثة. ينبغي التخلص من السوائل الزائدة يومياً، وشرب ٢ لتر من الماء كل يوم من شأنه أن يحقق هذا الهدف.

لذلك يمكنك أن ترى أنه عندما يكون جسمك في حالة من التميه والنداوة الكاملة، حيث تمارس التمارين المائية بانتظام، وتتناول طعاماً صحياً يتحقق فيه التوازن بين الصوديوم والبوتاسيوم، وتتبع نظاماً جيداً للعناية بالجسم والبشرة، فإنك تستطيع خفض السليولايت أو التخلص منه. وأي منتج أو علاج يستطيع تحفيز تدفق السائل الليمفاوي والمساعدة في التخلص من السموم وتنظيف الجسم من شأنه أن يزيد من سرعة العملية، كما تفعل ذلك العلاجات المائية (راجع الفصل ٣). ولكن الماء هو الأساس. فغسل وتنظيف الجسم سيعجل بعملية التخلص من السليولايت، كما أن له المئات من الفوائد الإضافية.

والآن دعونا نلقِ نظرة متفحصة على ما يسبب السليولايت حتى نستطيع أن نرى كيف أن برنامج التخلص من السموم بواسطة الماء يمكنه مواجهته على جميع الجبهات.

احتباس السوائل

تحتجز أجسامنا السوائل عندما تصاب بالجفاف.

يتم تنظيم تبادل السوائل في خلايا الجسم بواسطة محتوى البوتاسيوم والصوديوم في أجسامنا. فإذا كنا مصابين بالجفاف، فإن تركيز الصوديوم في أجسامنا يزيد ويصبح

أكبر من أن يستطيع الحفاظ على توازن وظيفي جيد. وتجتذب أجسامنا المزيد من الماء وتحتفظ به لأن محتوى البوتاسيوم ليس عالياً بما يكفي للحفاظ على انسجام وكفاءة عملية التبادل.

والتوازن الدقيق بين الصوديوم والبوتاسيوم داخل الجسم أمر ضروري ومهم للغاية من أجل التدفق السليم للأكسجين، والمواد المغذية الأساسية، والفضلات من وإلى الخلايا. ويتواجد الصوديوم أساساً داخل خلايا الجسم ويتواجد البوتاسيوم خارج الخلايا. وفي الأساس، يحدث التوازن بين الصوديوم والبوتاسيوم في أجسامنا عملية ضخ فعالة تماماً؛ حيث يمتص الصوديوم السوائل ويقوم البوتاسيوم بطردها. فإذا اختل توازن هذه العملية بسبب الجفاف أو بسبب نظام غذائي سيئ، تزداد نسبة الصوديوم؛ وبذلك نمتص السوائل ولكننا لا نطردها أو نقوم بعملية التنظيف بكفاءة. وبمجرد أن تزداد نسبة الصوديوم، تتباطأ الحركة بين الخلايا، وتتباطأ عملية التخلص من الفضلات ويؤدي ذلك إلى تراكمها وإلى حبس السوائل وحدوث الاحتقان.

والآثار قصيرة الأجل المترتبة على ذلك هي الانتفاخ واحتباس السوائل؛ والآثار طويلة الأجل هي سوء عملية تجديد الخلايا وإعادة توليدها. وهذا من شأنه أن يؤدي إلى تلف لا يمكن علاجه للهيكل الداخلي للخلايا. وبرنامج التخلص من السموم بواسطة الماء يمكن أن يمنع حدوث هذا بسبب التميه الكامل والنظام الغذائي الصحي المتوازن.

أطعمة تساعد على تكون السليولايت

جميع الأطعمة المعالجة تحتوي على الملح، ولقد أصبحنا الآن نعرف أن الملح يسبب احتباس السوائل. كما أننا في المعتاد نقوم بإضافة الملح عندما نقوم بالطهي ونضيف المزيد منه عندما نضع الطعام في الأطباق. لقد أهملنا استخدام مناطق التذوق على اللسان إلى أن أصبحنا نحتاج إلى كميات أكبر من الطبيعية من الملح لكي نتخلص من أي نكهة متبقية في الطعام المعالج. وكذلك تعتاد براعم التذوق على مذاق الملح وهكذا نحتاج إلى المزيد منه يوماً بعد يوم.

ومن الأسهل كثيراً أن نصل إلى الأطعمة المليئة بالملح عن أن نصل للأطعمة المليئة بالبوتاسيوم. فتلك الأخيرة يتم الحصول عليها من تناول كميات كبيرة من الفواكه والخضراوات الطازجة، وبراعم البقول، والحبوب، والبذور. أنت بحاجة إلى تناول قدر من البوتاسيوم يساوي ضعف ما تتناوله من الصوديوم لكي تصنع تدفقاً صحياً سليماً للمواد المغذية وطرداً جيداً للفضلات. وهناك العديد من الطرق لإحداث التوازن الصحيح:

- تجنب الأطعمة المعالجة.
- لا تضف الملح أبداً عند الطهي، أو التقديم، أو الأكل.
- لكي تحصل على المزيد من النكهة من الطعام، أضف الأعشاب، والتوابل، والثوم بدلاً من الملح.
- قلل أي طعام معلب، خاصة السمك، لأن تلك الأطعمة يمكن تقديمها في محاليل ملحية؛ ماء مملح. حاول اختيار الأطعمة التي يتم تقديمها في الزيوت أو الماء.
- راجع قوائم المكونات. الصوديوم، وبيكربونات الصودا، وأحادي جلوتمات الصوديوم، وكبريتيد الصوديوم، وبنزوات الصوديوم جميعها ملح ولكن بأسماء مختلفة.
- زد من استهلاك الأطعمة الغنية بالبوتاسيوم. تناول المزيد من الخضراوات مثل الجزر، والبروكولي، والكرنب، وقرة العين.
- زد من استهلاكك للبذور والحبوب والبقول؛ اللوبيا، والفول الأسود، وفول أدوكي، وغيرها.
- تناول المزيد من الخضراوات النيئة لمزيد من المواد المفيدة الخام. فإذا كان الشكل النيء غير مناسب، فقم بالشي الخفيف، أو التحمير السطحي، أو القلي. حافظ على المواد المفيدة والمغذية في الطعام ولا تتركها تذهب في المقلاة.

الأطعمة غير الملائمة. إذا كنت لا تراقب ما تأكله، أو تتناول فحسب أي شيء دون أن تلقي بالاً للآثار المترتبة على تناوله أو عواقب ذلك، أو تتناول الأطعمة المعبأة أو الوجبات الجاهزة في الأساس، فالأرجح أن نظامك الغذائي مليء بالملح، والدهون، والسكريات. وجميع تلك المكونات تستخدم لجعل مذاق الطعام أفضل مما هو عليه حقاً. ثم هناك الألوان الصناعية، والمنكهات، والمواد الحافظة، والمواد السكرية. بالتأكيد لن تكون هناك أي مضادات أكسدة أو مواد مغذية أساسية في هذه الأطعمة.

عندما يتم تكسير الدهون، والسكريات، والأملاح بواسطة عملية الأيض، يصبح معظم المنتج عبارة عن فضلات زائدة عن المتطلبات الأساسية؛ باختصار، لا يتبقى إلا القليل جداً من المواد المغذية التي يمكن الاستفادة منها. لذا فإن ما تحصل عليه يكون في الأغلب الدهون والصوديوم. وتلك هي أكبر أسباب تكون السليولايت؛ الصوديوم لأنه يسبب احتباس السوائل، والدهون لأنها؛ حسناً، إنها الدهون.

عند النساء، يتكون السليولايت في منطقة الأفخاذ والأرداف؛ وهي في المعتاد أماكن مفيدة للحماية وتقديم الدعم للولادة. فالميراث هو أفخاذ كبيرة ومؤخرة مترجرجة.

والوزن الزائد، أو الزيادة السريعة في الوزن، أو النقص السريع في الوزن يرهق خلايا

الجلد والأنسجة ويتسبب في النهاية في ترهل اللحم. وإذا كان اللحم غير كامل التميه والنداوة، فإنه يمكن أن يؤدي إلى نقص في شد الجلد ونقص في المرونة، وإلى تكون السليولايت.

كارثة التأرجح. إذا كنت تغير باستمرار الطريقة التي تتناول بها طعامك، بحيث تتناول الكثير من الطعام في أحد الأسابيع، ولا تتناول شيئاً تقريباً في الأسبوع التالي لكي توازن الأسبوع السابق، فإن جسمك سيقوم بكل ما يستطيع عمله من أجل تقليل آثار التطرف الدائم لهذا التقلب. ونفس الشيء ينطبق على الماء. فإذا كنت تشرب الكثير من الماء في بعض الأسابيع ثم تتبع ذلك بشرب أقل القليل من الماء في أسابيع تالية، فإن جسمك سيحاول تنظيم نفسه عن طريق حبس مخزون من الإمدادات الثمينة.

وينتهي بنا الحال إلى الدخول في حالة من حالات المجاعة. ومن أجل تنظيم تلك الارتفاعات والانخفاضات، تتباطأ عمليات الأيض بحيث لا تحرق الدهون. وبهذا، تكون لدى الجسم مخازن للدهون يستطيع الاعتماد عليها في المرة القادمة التي نصل فيها إلى حالة المجاعة. والنتيجة هي أنك حتى عندما تتبع برنامجاً غذائياً لتخفيض الوزن فإنك لا تفقد الوزن لأن الجسم لن يضع نفسه في مخاطرة. وينطبق نفس الشيء على حالة الجفاف: إن الجسم يحتاج إلى الماء، وما لم نمنحه ما يكفيه، فإنه سيحتفظ بمخزون احتياطي؛ مما ينتج عنه احتباس السوائل.

إذا بدأت في زيادة الكميات التي تتناولها من الطعام والسوائل التي تشربها على مدار فترة قصيرة من الوقت، فإن الجسم لن يكون مستعداً للتعامل مع العبء الزائد. إنه لا يستطيع زيادة عمليات الأيض أو معدل معالجة الأطعمة أوتوماتيكياً، لذا فإنك تشعر بالانتفاخ، وتصبح الدورة الدموية والجهاز الليمفاوي متمددين أكثر مما ينبغي، ولا تستطيع معالجة الفضلات والسوائل الزائدة بكفاءة. لذا فإن الفضلات سيتم تخزينها في الجسم، خاصة في مناطق مثل الأفخاذ والأرداف. وينتج السليولايت، ويتم ضخ الماء للخارج ببساطة، لذا فإنك تقضي اليوم كله في الذهاب إلى الحمام.

وتناول وجبات منتظمة بأحجام منتظمة وشرب نفس الكمية من الماء بشكل منتظم سيساعد الجسم على تنظيم نفسه وعملياته.

الحساسية. إذا لم يتم التعامل مع الحساسيات الشخصية للطعام، فإنها يمكن أن تتسبب في تراكم المواد التي يصعب على الجسم معالجتها. العديد من الناس تكون لديهم حساسية تجاه أطعمة شائعة ومنتشرة للغاية. ويمكن أن تتراوح استجابة أجسامهم لتلك الأطعمة

بين الشعور بالانتفاخ ببساطة بعد تناول تلك الأطعمة وبين الشعور بالنعاس، أو الخدر، أو المرض التام. تلك ليست حساسيات مرضية، وإنما هي مجرد أطعمة لا تستطيع أجسامنا ببساطة التعامل معها. وإليك بعض المتهمين الرئيسيين في هذا الشأن:

- منتجات الألبان
- الكافيين
- الكحول
- الملت
- الذرة
- الجاودار
- الدقيق المعالج
- الشيكولاتة
- الخميرة
- منتجات القمح
- الشعير
- السكر المعالج
- النشا المعالج

أسهل طرق التعرف على الحساسية هي أن تحدد ما تعتمد عليه في نظامك الغذائي أو ما تتوق إلى تناوله بشكل منتظم. الأطعمة التي تتناول الكثير منها بانتظام، مثل الخبز أو الجبن، ربما كانت تؤذيك أكثر مما تنفعك ويجب تخفيضها أو التخلص منها من نظامك الغذائي. فإذا كان جسمك لا يتكيف معها جيداً، فابتعد عنها تماماً!

السكون

كما عرفنا، فإن أحد الأجهزة الرئيسية لمعالجة الفضلات في أجسامنا هو الجهاز الليمفاوي. وهذا الجهاز لا يعتمد على مضخة أو على فعل معين: إنه يعتمد بشكل كامل على تميه ونداوة أجسامنا، وعلى حركة العضلات والجاذبية الأرضية لدفع السائل الليمفاوي في أنحاء الجسم. فإذا جلسنا ساكنين ولم نحرك عضلاتنا، فإن هذا الجهاز لا يعمل بنفس الكفاءة التي يستطيع أن يعمل بها إذا كنا كثيري الحركة والنشاط. وإذا كنا

حقاً لا نتحرك كثيراً لفترات طويلة، فإن ذلك يمكن أن يتسبب في الركود أو الخمول.

في أي يوم عادي من أيام حياتنا، غالباً ما نقضي ثماني ساعات في الرقود وثماني ساعات أخرى في الجلوس. وبقية ساعات اليوم تكون مقسمة بين الوقوف والمشي. إننا نعرف أن الحركة مهمة بالنسبة لكبار السن أو المرضى من أجل منع فقد الكتلة العضلية، وأوجاع الفراش، والضعف، والأوديما، وسوء الدورة الدموية، وسوء التنفس، ولكننا مع ذلك لا نتوقف أبداً لنفكر في احتمال حدوث أي من تلك الآثار لنا من خلال نقص حركتنا. ويمكن أن تنتفخ كواحلنا أو تتباطأ الدورة الدموية من خلال حياتنا اليومية العادية تماماً ما لم نأخذ حذرنا.

ألقِ نظرة على مستويات أنشطتك اليومية. كم مرة تجلس فيها؟ كم مرة تأخذ فيها السيارة في حين أنه يمكنك المشي؟ إلى أي مدى تشتمل أنشطة وقت الفراغ على الجلوس أو الوقوف دون حركة؟ غير أحد هذه الأشياء فقط كل يوم وسوف تلاحظ آثار ذلك على دورتك الدموية بشكل يكاد يكون فورياً. إن الدورة الدموية الجيدة تعني معالجة الطعام والتخلص من الفضلات بكفاءة، وهذا بدوره يخلصك من السليولايت.

ونظام العناية بالجسم والبشرة في برنامج التخلص من السموم بواسطة الماء في ١٨ يوماً يتناول جميع الطرق التي يمكنها أن تخلصك من السليولايت تماماً. احرص على اتباع البرنامج بالشكل الصحيح على مدار الـ ١٨ يوماً كلها، وأنا شخصياً أضمن لك تحقيق نتائج رائعة.

٧

المياه المعالجة



الماء ليس منظفاً فحسب. إنه معالج داخلي أيضاً. في هذا القسم، ستتعرف على قدرة الماء كدواء. العديد من الشكاوى الشائعة يمكن حلها أو تخفيف حدتها ببساطة عن طريق شرب المزيد من الماء. والكثير جداً من الأمراض الخطيرة التي يتسبب فيها الجفاف يمكن علاجها عن طريق شرب الماء. والعديد من الأمراض يمكن الوقاية منها عن طريق السماح للجسم بالعمل في ظل حالة من النداوة والمناعة الكاملة.

اشرب ٢ لتر من الماء يومياً، تماماً كما أمر الطبيب.

إن جسم الإنسان يتكون من الماء بنسبة ٧٥ بالمائة. فإذا حافظت أجسامنا على تلك النسبة من الماء دون نقص، فإنها تستطيع العمل بأقصى فعالية وكفاءة. ويمكننا مقارنة هذا بسياراتنا. فإذا كان هناك وقود في الخزان، فإن كل شيء يسير على ما يرام وبكفاءة تامة، ولا نعير الأمر اهتماماً. وإذا انخفضت مستويات الوقود، فإن السيارة تتوقف ببساطة. ولا يحدث هذا كثيراً لأن لدينا عداداً في السيارة يومض بشكل مستمر عندما تنخفض مستويات الوقود، كما أن لدينا أيضاً قضيباً لقياس العمق في حال شئنا إجراء فحص مادي. وعلى الرغم من هذه المؤشرات فمازال من الممكن أن ينفد منا الوقود، لذا

فإنها ليست مثالية؛ ولكننا على الأقل نعرف أن الأمر ضار. ونفس الشيء ينطبق على الجسم. فإذا لم نتمكن من الوصول بمستوى التميه إلى ٧٥٪، فإن الأمور لا تسير كما ينبغي لها. وإذا انخفض المستوى أكثر مما ينبغي، تتوقف أجسامنا عن العمل بشكل سليم. فالجفاف خطير وغير صحي على الإطلاق. ومع الأسف، ليس لدينا هنا قضيب لقياس العمق أو لمبة مضيئة للتنبيه. وما لدينا هو الجلد والآلام والأوجاع. إنها المؤشرات الأولى التي تدل على أن أجسامنا ليست على القدر الكافي من التميه والنداوة.

كما أننا نعلم أيضاً أن الكبد، والكليتين، والجهاز الليمفاوي، والدورة الدموية، والرئتين، والخلايا جميعها تعتمد على وجود نسبة عالية للغاية من المحتوى المائي. تلك الأعضاء مسئولة عن تنظيف الجسم وتخليصه من السموم. إننا لا نستطيع القيام بعمليات الغسيل والتنظيف في منازلنا بدون رش كميات كبيرة من الماء في الحمام أو في المطبخ، لذا فما الذي يجعل أجسامنا قادرة على ذلك؟ وعلى الرغم من تلك الحقيقة وبغض النظر عن المنطق السليم، فإننا مازلنا لا نشرب القدر الكافي من الماء للحفاظ على المستوى المثالي من الماء في أجسامنا.

إننا نتوقع من أجسامنا أن تظل سليمة ومتمتعة بالصحة ولكننا لا نداوم على صيانتها والحفاظ على كفاءتها. إحدى أبسط الطرق التي تساعدنا على أن نرى أننا نحتاج إلى الماء من أجل الصحة هي حقيقة أن الماء يفيد في موازنة الرقم الهيدروجيني (pH) في أجسامنا؛ ويعني هذا أنه يوازن بين مستويات الحموضة والقلوية.

والمستوى المثالي للرقم الهيدروجيني في الجسم يتراوح بين ٧,٤ و ٧,٥، وهو يميل قليلاً إلى القلوية. فإذا كنا مصابين بالجفاف وأصبح التوازن الهيدروجيني أقل من ٧,٤، فإن أجسامنا تصبح حمضية أكثر مما ينبغي، ونشعر بالضغط والإرهاق والتعب، وتصبح دماؤنا بطيئة وراكدة ويمكن أن نصاب بارتفاع ضغط الدم. والحمضية الزائدة عن اللازم يمكن في نهاية الأمر أن تسبب الوفاة.

ينبغي أن نتبع نظاماً غذائياً غنياً بالأطعمة التي تكون القلويات ونشر ما يكفي من الماء لمنع الجفاف. وإذا أصبنا بالجفاف، فإن الجسم يصبح أكثر حمضية مما ينبغي. ولا تستطيع أجسامنا ببساطة أن تتمتع بالصحة إذا كانت أكثر حمضية مما ينبغي بشكل مستمر، لأن هذا يسبب:

- القرح
- الغازات
- تهيج واضطراب الأمعاء
- ارتفاع ضغط الدم

- الإمساك
- حرقة في فم المعدة
- عسر الهضم

وبالتأكيد فإن الرقم الهيدروجيني للماء النقي هو ٧,٤، وهو الرقم المثالي للحفاظ على تميه ونداوة وتوازن الجسم. لذا فإن تلك الحالات المرضية الشائعة يمكن أن تتحسن بشكل كبير عن طريق شرب كوب من الماء ببساطة.

وليس من الغريب بالتأكيد أنني أطلب منك التوقف عن تناول القهوة على مدار أيام البرنامج الـ ١٨، لأن القهوة تزيد الحموضة بشدة في الجسم!

وهناك العديد من الأطعمة التي يمكن أن تساعد أيضاً في الحفاظ على توازن الرقم الهيدروجيني في الدم وتحافظ على مستواه عند ٧,٤ إلى ٧,٥. وجميع تلك الأطعمة تظهر بكثافة في برنامج التغذية المائي.

فكر في الأمر على أنه نهر متدفق؛ المياه نظيفة ولامعة ومتلألئة، والنهر ينظف كل شيء في جريانه. والنهر ينبذ أي شيء يسقط فيه عن طريق طرحه على ضفافه في مكان في وقت لاحق من رحلته. وإذا اعترض شيء ما طريقه، فإنه يجد على الفور طريقة للالتفاف حول المشكلة؛ وماء النهر يتجدد بانتظام بحيث لا يستقر شيء في الأعماق. ويكون الماء نقياً ونظيفاً دائماً. فلو أننا تعثرنا في نبع جبلي، فإننا ننجذب نحوه بشكل طبيعي للغاية وإما نسبح فيه وإما نشرب منه.

وإذا كانت أجسامنا في حالة من النداوة الكاملة القصوى، فإننا بذلك نكون مثل النهر المتدفق، ونتغلب على أي مرض، أو عدوى، أو وجع، أو ألم. كما أننا نجد طريقة للتخلص من الأعراض والالتفاف حول سبب المشكلة.

وإذا فكرت في الأمر وكأنه بحيرة راكدة ساكنة يطفو الوحل الأخضر على سطحها، يمكنك أن تدرك أن الجسم إذا كان في أي حالة قريبة من هذه الحالة فإنه بالتأكيد لا يكون على ما يرام. تبدأ أنشطة الجسم في التباطؤ، ويبدأ الجسم في الخمول والكسل، ولا يكون هناك ما يكفي من السوائل أو التدفق بحيث يحدث التحسن. والماء الراكد هو أيضاً شرط أساسي لنمو وانتشار الجراثيم. وظروف الرطوبة يمكن أن ترعى بعض أكثر الجراثيم بساطة وأكثر أذى وتدميراً. إنك ما كنت حتى لتفكر في السباحة في الماء الراكد لأن هذا الماء -إن لم تكن رائحته كريهة- فهو غير صحي على الإطلاق، وأنت لا تعرف ما يكمن تحت السطح أو ما ينمو فيه. بعض أكثر الأمراض خطورة في هذا العالم تنتقل من خلال الماء.

لماذا إذن نترك أجسامنا تقضي الكثير من الوقت في حالة أقرب إلى الركود ولا نحاول أن نحقق لها التميه والنداوة الكاملة؟ لماذا نترك الجسم يناضل لكي يظل صحيحاً، ويبذل

كل ما في طاقته ليعتمد علي المخزون الذي يحتفظ به؟ إن كل ما علينا القيام به هو أن نشرب ٢ لتر من الماء يومياً لنرى ما سنحققه من صحة بهذا. ستزول الأشياء الصغيرة مثل آلام أسفل الظهر ووجع المفاصل تماماً عندما نشرب الماء. أما آلام الظهر الأكثر وجعاً وخطورة فسيتم تسكينها بسبب دعم الماء للهيكل العظمي. وكذلك ستزول أمراض الجلد. وأكثر الأشياء أهمية على الإطلاق هو أن جهازنا المناعي سيتمكن من المقاومة بكل أداة يمتلكها إذا حافظنا على تميه ونداوة خلايا الجسم. فقط كوب واحد من الماء كل ساعة، وسنتمكن من منع وتأخير ومقاومة كل مرض صغير وكبير نصاب به أو نكون عرضة للإصابة به.

تذكر الحقائق التي ناقشناها في بداية الكتاب. إنها تستحق التكرار:

- يشكل الماء نسبة ٧٥٪ من تكوين المخ.
- يشكل الماء نسبة ٩٢٪ من تكوين الدم.
- يشكل الماء نسبة ٢٢٪ من تكوين العظام.
- يشكل الماء نسبة ٧٥٪ من تكوين العضلات.
- يشكل الماء نسبة ٨٢٪ من تكوين خلايا المخ.
- الجفاف المعتدل يمكن أن يسبب نوبات الصداع وربما حتى الدوار والتشوش.
- يزن المخ ١,٥ كيلوجرام، ٢٠٠ جرام منها هي المخ الفعلي؛ والباقي ماء.
- إننا نحتاج إلى الماء من أجل الزفير.
- ينظم الماء الموجود داخل أجسامنا درجة حرارة الجسم.
- الماء الموجود داخل الجسم يحافظ على توازن الرقم الهيدروجيني للدم؛ الحموضة والقلوية.
- يساعدنا الماء على التنفس لأنه يرطب الهواء عند الشهيق.
- يفيد الماء في التخلص من السموم والفضلات.
- يتسبب العرق، في الأيام الحارة، في أن نفقد ما يصل إلى ١٦ كوباً من الماء يومياً.
- يدل الظمأ على حالة من الجفاف.
- عدم شرب ما يكفي من الماء يمكن أن يتسبب في جفاف الجلد، ومشاعر الكسل والبلادة عند الاستيقاظ من النوم، والتعب والإرهاق خلال اليوم.
- يتسبب الجفاف طويل الأجل في ارتفاع ضغط الدم، واضطراب الدورة الدموية، وعسر الهضم، واضطراب وظائف الكلية، وسوء الأداء البدني.
- يحتاج الجسم في اليوم البارد نفس كمية الماء التي يحتاجها في اليوم الحار.
- الجفاف الخفيف يبطئ عمليات الأيض بنسبة تصل إلى ٣٪.

إننا نصاب بالجفاف عندما تنخفض مستويات الماء في أجسامنا بنسبة ٢٪ فقط. من السهل حقاً أن يصاب المرء بالجفاف، ولكن من الأسهل أن يكتسب النداوة الكاملة أيضاً.

الماء والأمراض الشائعة

يمثل الماء بالنسبة لي قيمة لأنني كنت أعلم أنني عندما أشربه أشعر بتحسن كبير، وعندما يشتمل استهلاكي من السوائل على الكثير من القهوة مع قليل من أكواب الماء، أشعر بالإرهاق الشديد وأعلم أنه ينبغي علي أن أزيد مرة أخرى من مستويات السوائل وشرب الماء.

ثم قرأت كتاباً بعنوان Your Body's Many Cries for Water للمؤلف إف. باتمانجليد. وكان هذا الكتاب هو القطعة الأخيرة التي أكملت الصورة. لقد قام أحدهم بالبحث وخاض تجربة أثبتت كيف أن الماء ليس جيداً بالنسبة لك بشكل عام –الصحة العامة، والرفاهية العامة– فحسب، وإنما هو أيضاً دواء فعلي.

ولقد رأينا كيف أن "شرب الماء المالح" هو عملية قديمة قدم الدهر. ولقد ناقشنا أيضاً حمامات الرومان القدماء، وماء البحر الميت، واستحمام سباستيان كنيب، وجميع الجوانب الأخرى التي تدل على قيمة الماء فيما يتعلق بالصحة والسلامة والرفاهية الشاملة. ولكنك تستطيع معرفة جميع الحقائق التي تدعم هذه الادعاءات –لو أن الشك مازال يراودك بعد كل ما ناقشناه حتى الآن– إذا قرأت كتاب د. باتمانجليد.

والماء ليس خطيراً على الإطلاق طالما كنا نلتزم بالكميات الآمنة منه. وشرب ٢ لتر من الماء خلال اليوم بأكمله كمية آمنة تماماً، ولكن شرب ٢ لتر في ساعة واحدة يمكن أن يجعلك تشعر بالوهن والضعف، لأننا نستطيع في الحقيقة إغراق أنفسنا من الداخل. وإذا كنت تشرب الماء بسرعة أكبر مما ينبغي في ظروف متطرفة، فمن الممكن أن تمنع الجسم من الامتصاص الصحيح للأملاح والمعادن الموجودة في الماء؛ ولكن هذا يتطلب في الواقع شرب كميات ضخمة بحق وفي فترة زمنية قصيرة جداً.

الأوصاف التالية تعتمد على اكتشافات د. باتمانجليد. اتبع الاقتراحات والتوصيات لترى ما إذا كانت الأعراض ستخف حدتها أو تزول. وما لا أستطيع ادعاءه هنا هو أن تلك التوصيات بمثابة علاج شامل. اعمل بالنصائح، ولكن إذا استمرت الأعراض

أو استمر شعورك بأنك على غير ما يرام، ينبغي أن تستشير طبيبك لتشخيص حالتك بشكل أكثر دقة.

التهاب المفاصل

إذا أصبنا بالجفاف، فإن أكياس السوائل الموجودة في مفاصلنا تجف ولا تستطيع حماية مفاصلنا أو العمل كوسادة لينة لها. وقد علمنا أن الدورة الدموية في أجسامنا تعتمد على الماء، وأن خلايانا وعظامنا كذلك تحتاج إلى الماء وتعتمد عليه. فإذا لم نشرب القدر الكافي من الماء فإن الدم يصبح لزجاً، وتصبح الدورة الدموية بطيئة وثقيلة، وتجف عظامنا قليلاً بشكل يسبب الاحتكاك، وتتوقف أكياس السوائل التي تحمي مفاصلنا بشكل طبيعي وتصنع وسادة لينة عند كل حركة نقوم بها عن القيام بعملها كما ينبغي.

سوف نشعر بالألم، واحتكاك المفاصل ونقص الحماية بين العظام سيعني أن الجسم يحذرنا من المخاطر. إننا نعتبر الألم إشارة على خطأ ما، لذا فإننا نذهب إلى الأطباء. ولو أننا كنا نعتبر ألم المفاصل، والأوجاع، والالتهابات أولى علامات الجفاف، لأمكننا أن نشرب المزيد من الماء على الفور لنرى ما إذا كانت المشكلة ستختفي أم لا. فإذا لم تختفِ المشكلة، فسيكون من الواضح أن هناك ضرورة لاتخاذ إجراءات إضافية. ولكنك تستطيع دائماً زيادة استهلاكك من الماء بينما تنتظر موعدك مع الطبيب.

ارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب

إذا أصبنا بالجفاف، تصبح دماؤنا جافة أيضاً. وإذا كانت مستويات الماء في دمائنا غير كافية أو كانت هناك مستويات أعلى من المنبهات مثل الكحوليات أو الكافيين، فإن الدم يمكن أن يصبح بطيئاً راكداً ويفشل في التدفق بحرية كما ينبغي له. وبالتالي فإن الدم يصل إلى الأعضاء، والأطراف، إلخ... بكفاءة أقل، وهو الأمر الذي يمكن أن يسبب المشكلات فيما يتعلق بتنظيم ضغط الدم، وتنظيم نبضات القلب.

لماذا يحدث هذا؟ القلب هو المضخة التي تحافظ على الدورة الدموية، وعلى تنظيم معظم وظائفنا الجسدية. وإذا تغيرت حالة السائل الذي يضخه القلب أو تغير محتواه، فإن القلب يصبح تحت مزيد من الضغط، وليس هذا بالأمر المرغوب بالطبع. وشرب المستويات المناسبة من السوائل يضمن حفاظ الجسم على بيئة عمل مثلى. وإذا ظلت المشكلات موجودة، تستطيع أن تكون واثقاً من أن الجفاف ليس هو أحد الأسباب.

زيادة الوزن

العديد من خبراء الولايات المتحدة يرجحون أن ٧٥٪ من وخزات الجوع هي في الواقع مشاعر عطش وظمأ. فعندما نشعر بالجوع، ينبغي أن تكون استجابتنا الأولى هي أن نشرب كوباً من الماء. فشرب الماء سيحدد ما إذا كنت جائعاً بحق أم أنك كنت وفي الحقيقة تشعر بالعطش فحسب. اشرب كوباً كبيراً من الماء قبل ٣٠ دقيقة من جلوسك لتناول الطعام، ولا تشرب الماء أثناء تناول الطعام. احرص على أن تكون وجباتك مكونة بالكامل من أطعمة برنامج التغذية المائي، ولن تشعر بالظمأ خلال تناول الطعام.

إذن، لعلك لست جائعاً في واقع الأمر؛ ربما كنت فقط شديد العطش.

الربو والحساسية

الربو والحساسية هي حالات مرضية تزيد حدتها عندما يصبح مستوى السموم في الجسم أعلى مما ينبغي أو أكثر تركيزاً مما ينبغي. وشرب المزيد من السوائل سيساعد في إضعاف تلك التركيزات لمنعها من الوصول إلى المستويات الخطيرة التي لا يستطيع مريض الربو أو الحساسية التعامل معها. واستخدام الماء في تنظيف الجسم من شأنه أن يحافظ على إضعاف تلك التركيزات بحيث يمكن التعامل معها، وقد يمكن المريض من تقليل كمية العقاقير التي يتناولها.

آلام الظهر

تدعم العمود الفقري وتلينه أكياس أو جيوب من السوائل توجد بين الفقرات. كل واحد من تلك الجيوب يدعم حركتنا وصدماتنا اليومية. إننا نمارس التمرينات ونقفز لأعلى وننزل لأسفل ووظيفة الجيوب هي تليين المفاصل وحمايتها من أي صدمة أو تلف. فإذا كانت مستويات السوائل في الجسم منخفضة، فإن مستويات السوائل الموجودة في العمود الفقري قد تنخفض أيضاً. وإذا لم تكن تلك الجيوب موجودة أو لم تقم بعملها على الوجه الأكمل، فإن تلك الحركات والقفزات ستكون بمثابة صدمات هائلة مفزعة وشديدة الإيلام في أفضل الأحوال، وفي أسوأ الأحوال يمكن أن تؤدي إلى الشلل إذا وصلت الصدمة إلى العمود الفقري والأعصاب.

وبوجه عام، إذا كنت تشعر بألم في أسفل الظهر أو كانت مفاصلك تؤلمك، فاشرب المزيد من الماء في أول فرصة وانظر ما إذا كان هذا سيمنحك الدعم الذي تحتاجه أم لا.

سوء الهضم، وحرقة فم المعدة، وعسر الهضم

تحدثنا في بداية هذا الفصل عن الضرر الذي يمكن أن تحدثه الحموضة في أجسامنا. إذا أصبنا بالجفاف، فإن توازن الرقم الهيدروجيني يختل وتزيد حمضية الجسم. وتلك الحموضة يمكن أن تحدث أثراً على السوائل في خلايا الجسم. في حالة حرقة فم المعدة أو عسر الهضم، تصاب بطانة المعدة بالجفاف وتتوقف عن حماية المعدة من أحماض الهضم القوية التي تحتوي عليها. وشرب الماء من أجل الحفاظ على التميه والنداوة الكاملة يعني الوقاية من ذلك. وإذا وقعت تلك الأعراض بالفعل، فإن شرب الماء ببطء على مدار فترة زمنية من شأنه أن يفيد

فيما يلي بعض الاقتراحات لتخفيف أعراض بعض أكثر الأمراض انتشاراً وبعض الأمراض الأقل حدوثاً أيضاً. ينبغي أن تكون الآن أصبحت تشرب حصتك الكاملة من الماء، ولكن إذا كنت لم تصل بعد إلى شرب حصتك الكاملة من الماء، فما الذي أستطيع قوله إذن...

التهاب المفاصل. تحدثنا عن استهلاك الماء من أجل علاج التهاب المفاصل، ولكن هناك أيضاً بعض الطرق لتسكين الألم من الخارج بما في ذلك غرف البخار، والساونة، أو أحواض الطفو من أجل تخفيف الضغط.

ألم الظهر. الطفو من أجل تخفيف الضغط. والعلاج البحري من أجل الأملاح المعدنية والاسترخاء. والواتسو من أجل تليين المفاصل.

نوبات البرد. الاستحمام في الزيوت، والعلاج الحراري/العلاج المائي.

الدورة الدموية. تقشير الجلد الجاف، والعلاج الحراري/العلاج المائي. حمامات الزنجبيل والعلاج البحري.

الإمساك. أحواض الاستحمام النصفي، والعلاج المائي/العلاج البحري. حمامات ملح أبسوم.

التهاب المثانة. الحمامات الدافئة مع زيت العرعر أو زيت شجر الشاي. شرب ٣٥٠ ملليمتراً من الماء على الأقل كل ساعة من أجل التخلص من العدوى.

نوبات الصداع. العلاج البحري مع التركيز على الجبهة ومؤخر العنق. استخدام اللافندر في غرف البخار.

الضغط. الاستحمام في ماء بدرجة حرارة الجسم ثم العلاج المائي. الطفو من أجل المساعدة في معالجة الأفكار والصور السلبية والتخلص منها.

تسكين الألم. استخدام الماء البارد، والثلج.

منذ هذه اللحظة فصاعداً، إذا كنت تشعر بالتعب، أو ربما بشيء من الغثيان، اشرب كوباً من الماء ثم أتبعه بكوب آخر بعد نصف ساعة؛ وانظر ما ستشعر به.

وإذا كنت تتوجع وكانت مفاصلك تؤلمك، فخذ نفس الدواء؛ كوب من الماء، ثم كوب آخر بعد نصف ساعة.

استخدم الماء باعتباره دواءك الرئيسي الأول. وبمجرد أن يكتسب جسمك النداوة، ستتمكن من رسم صورة أفضل لمشاعرك الحقيقية. ليس من قبيل المصادفة أنهم يغذون جسمك بالسوائل في المستشفيات بمجرد أن يكتشفوا أنك مصاب بمرض خطير. إنهم يريدونك في حالة من التميه والنداوة حتى تزيد احتمالات شفائك. تحدثت ذات مرة مع كبيرة الممرضات في قسم الطب النفسي بإحدى المستشفيات وقالت لي إن معظم المرضى يكونون في حالة من الجفاف الشديد عند دخول المستشفى. وأول مهمة يكون على طاقم الأطباء والممرضين القيام بها هي إعادة التميه إلى جسم المريض قبل أن يتمكنوا من تشخيص حالته فعلياً.

لذا، اعمل بالنصيحة: اجعل جسمك في حالة من التميه والنداوة كخطوة أولى نحو تشخيص حالتك.



انطلق مع التيار



كنا حتى الآن نتحدث عن الجسم في الأساس. ولكن الماء يمكن استخدامه في التخلص من سموم العديد من جوانب الحياة الأخرى. يستطيع الماء أن يساعد في تنظيف عقولنا من الأفكار السلبية، وإزالة العواطف أو المشاعر التي تزعجنا، أو تؤلمنا. إن أخذ حمام دافئ هو أمر رائع بحق، ولكن القدرة على استخدام الماء في حياتنا وفي أجسامنا من أجل تهدئة نفوسنا هو أمر ضروري من أجل تحقيق التوازن الكامل.

يمكننا أن نكتسب النداوة والنضارة بشكل رائع، ونكتسب اللياقة البدنية العالية، مع بشرة متوردة متألقة، وقدر هائل من الطاقة، ولكن إذا لم نشعر بمشاعر إيجابية تجاه أنفسنا وتجاه حياتنا لسبب أو لآخر، فإننا إذن لن نشعر بتخلصنا الكامل من السموم. إن التخلص من التأثيرات السلبية أو المدمرة، والأفكار الحزينة والتعيسة هو جزء أساسي من برنامج التخلص من السموم بواسطة الماء. وخلال فترة البرنامج التي تمتد ١٨ يوماً، سوف تستفيد من طاقة الماء في حياتك، وترى كيف يمكنك استغلال الماء لصالحك وتحقيق أفضل النتائج الممكنة. استشعر القوة!

- **قوة القمر**: ينبغي أن تحصل على تقويم أو جدول قمري يخبرك بتواريخ مراحل القمر، وينبغي أن تبدأ برنامجك قبل ٣ أيام من المرحلة التي يكون القمر فيها كاملاً. عليك أن ترسم خريطة لسلوكياتك، وعواطفك، ومشاعرك على المراحل القمرية.
- **الفينج شوي من أجل الثراء**: خلال فترة برنامج الـ ١٨ يوماً، ينبغي أن تحدد المياه الطيبة والمياه السيئة في حياتك وتنقي التيار. اتبع التعليمات الموضحة في قسم "الفينج شوي" وأفسح الطريق لتدفق التيار بحرية وانسيابية.
- **استشعر التذبذب**: ينبغي أن تراجع مستوى المجالات الكهرومغناطيسية في حياتك وتصل بها إلى مستوى لا يعطلك أو يؤذيك.
- **الدواء المائي**: ينبغي أن تأخذ بعض الدواء المائي في صورة علاج مثلي، أو علاجات الزهور، أو إكسيرات الأحجار البلورية، أو الأدوية الحيوانية.
- **استرخ وتخلص من الضغط**: استخدم الجذب الترددي للمياه الخاصة بك لإدخالك في حالة مزاجية معينة أو إخراجك من أخرى.

سوف تدعم وتساعد حياتك ومياهك الداخلية.

ليس تميه أو نداوة الجسم هي كل ما في الأمر. إن محتوى أجسامنا من الماء يمكن أن يؤثر علينا بعدة طرق مختلفة. ويمكننا أيضاً أن نؤثر في الماء الذي يدخل أجسامنا بالعديد من الطرق.

في الواقع، إننا نتأثر بالماء بشكل كامل، ويمكننا التأثير فيه بشكل كامل أيضاً. القسم التالي يستكشف قليلاً فحسب من الطرق المدهشة التي ينبغي أن نعتبر الماء بها جزءاً من حياتنا؛ طرق لفهم الأمور، ويمكننا استخدامها لتغييرنا. إن الماء ليس فقط من أجل الشرب، والنظافة، والسباحة؛ فتلك الأشياء هي مجرد البداية.

إن الماء يتأثر بالكهرباء؛ فكما نعرف فالماء موصل جيد جداً للكهرباء. والماء يتأثر بالتذبذب والتردد؛ ويتجلى هذا في الأمواج الناتجة عن قذف حصاة في بحيرة أو بركة. فالماء يمكن أن يتغير في ثانية واحدة عندما يتعرض لإحدى تلك القوى.

والماء يغيرنا عندما نتعرض للقوى، والترددات، والذبذبات التي تؤثر فيه. لماذا نقضي الكثير جداً من وقتنا في دراسة واستكشاف الماء على أية حال؟ إن له تأثيراً علينا، ونحن لا نشك في هذا مطلقاً. إنه يكاد يكون إدماناً كمصدر للاسترخاء، ولكننا حقاً لا نسأل أبداً عن السبب.

الذهاب إلى الماء

عندما نذهب في إجازة، نذهب من أجل الراحة والتعافي، من أجل الانتعاش والنشاط والطاقة والحيوية، وللابتعاد عن "كل شيء".

وإذا استعرضت كتيبات الإجازات، فما العنصر الأكثر ظهوراً في الصور على الإطلاق؟ إنه الماء. إنه يظهر في كل صورة من صور كتيبات الإجازات بألوان مختلفة من الأزرق والأخضر، وفي أشكال مختلفة: بحر، بحيرة، جليد، منتجع معدني، حمام سباحة، وهكذا.

الإبحار في المراكب الشراعية، وركوب الزوارق، والتزحلق على الماء، والتزحلق على الجليد، والغوص، والسباحة تحت الماء، والرحلات البحرية، والمشي على شاطئ البحر، أو النهر، أو قناة، ورحلات الزوارق البخارية، والذهاب إلى المنتجعات والبحيرات، والتحديق في النافورات والشلالات. في أي مكان وكل مكان من أنحاء العالم. ولكن الشيء المؤكد الوحيد هو أننا عندما نذهب لقضاء إجازة نذهب إلى الماء.

والسبب وراء ذلك هو أننا نستمتع بخواص الماء، ونشعر بآثاره، ونستمتع بالنظر إليه، ومازلنا نجهل الأثر الحقيقي والقوي والعميق الذي يتركه علينا. إننا نعلم فقط أننا قضينا إجازة جميلة ونشعر بأننا مستعدون للعودة ومواجهة العالم بعد الراحة القصيرة أو الطويلة التي حصلنا عليها مع الماء.

والحقيقة هي أننا بقضاء الوقت بالقرب من الماء، نشعر بأننا حققنا التوازن وأصبحنا أكثر هدوءاً. وإذا قضينا بعض الوقت بالقرب من الماء، يمكننا أن نشعر بالانتعاش أو الاسترخاء، أو النشاط والحيوية، حسب نوع الماء الذي كنا بالقرب منه. تذكر أننا خلقنا من الماء، لذا فإن طاقة أو ذبذبة الماء الذي نتواجد بالقرب منه ستكون هي الطاقة أو الذبذبة التي نشعر بها.

الأمواج المتلاطمة مثلاً تمنح الطاقة والانتعاش؛ فنحن نشعر بالطاقة والانتعاش عند مجرد النظر إليها.

والبرك والمجاري الهادئة مياه هادئة ساكنة؛ ونحن ننصت إلى الصوت الرقيق لتلك المياه ونصبح أكثر استرخاءً وهدوءاً.

عقدنا مؤخراً جلسة في مأوى للعرق في "سري"، إنجلترا. والغرض من مثل هذه الجلسات هو خوض عملية تنظيف روحية والخروج منها بنقاء وتجدد للطاقة والروح معاً. يتم بناء مأوى العرق من أجل هذا الغرض ويدخل المشاركون المأوى ليقضوا يوماً يعرقون فيه بشدة من أجل النظافة التامة ويمارسون أثناء ذلك الغناء والدعاء. وتلك الأماكن تعود

أصولها إلى سكان أمريكا الأصليين، ولكن البخار تم استخدامه من أجل النظافة على مر مئات الأعوام في روسيا، واليابان، وأفريقيا. ونحن نستخدم الساونة لغرض مشابه؛ التخلص من السموم من خلال درجات الحرارة المرتفعة للغاية والعرق الشديد. والساونة لا تنطوي على الجانب الروحي مثل مأوى العرق، ولكنها تتبع نفس المبادئ.

وقد بعث الكاهن الذي كان من الهنود الحمر والذي كان يستضيف المأوى رسالة مفادها أن النساء اللاتي في "فترة القمر" الخاصة بهن، ويعني هذا فترة الحيض، لا تستطعن المشاركة. وقد بدأ من هنا اهتمامي بالقمر وبآثاره على الأرض، وعلى جسم الإنسان، وعلى الطقوس الروحية.

قوة القمر

منذ قديم الأزل والبشر يعتبرون القمر قوة فعالة وغامضة. وحتى إذا كنا لا نؤمن بأي من خصائصه الغامضة، فإننا ندرك تماماً مراحل القمر المختلفة. ومن المؤكد أن بعض الناس يعزون أي سلوكيات أو أحداث غريبة إلى كون القمر كاملاً أو في مرحلة التمام. وكلمة Launatic الإنجليزية والتي تعني "مجنون" تشير إلى الاسم القديم للقمر في اللغة الإنجليزية وهو Launa.

إذن ما القوة الفعلية للقمر، وما علاقته ببرنامج التخلص من السموم بواسطة الماء؟ كما قلت من قبل في هذا الكتاب، فإن القمر هو المسئول عن المد والجزر في أنحاء العالم. فشد الجاذبية الأرضية لمياه الأرض تعود إلى وضع القمر من الأرض. وتلك الجاذبية تجذب أيضاً أي ماء على وجه الأرض تماماً كما تتسبب في أمواج المد والجزر. وتذكر أن الماء يدخل في تكوين أجسامنا بنسبة ٧٥٪؛ لذا فإن القمر سيكون له تأثير كبير علينا أيضاً، سواء عاطفياً أو بدنياً. فالماء الذي تحتوي عليه أجسامنا سينجذب أيضاً بدرجات متفاوتة حسب اختلاف الأوقات في الدورة القمرية أو الشهر القمري. ولهذا السبب فإن أسطورة تغير الناس شعورياً وذهنياً خلال مراحل القمر المختلفة لا تعود مجرد أسطورة، وإنما حقيقة عملية تماماً.

إذا فهمت الدور الذي يلعبه القمر في حياتك، فإنك يمكن أن تبدأ في مقارنة مراحل القمر المختلفة بنوبات الارتفاع والانخفاض البدنية والشعورية الخاصة بك. وبعدها، ربما أمكنك أن ترى انعكاسات تلك النوبات التي تشعر بها.

والقمر لا يؤثر فقط على الماء الموجود على الأرض والماء الموجود في أجسامنا؛ وإنما

هو يؤثر أيضاً على الطقس وغيره من الظواهر الأرضية. فالمطر، والاضطرابات البركانية، والزلازل، والأعاصير، والعديد من ظواهر الطقس المتطرفة الأخرى تتأثر بشدة بجاذبية القمر.

ولكي تفهم بالضبط كيف يؤثر القمر في الماء، وإلى أي مدى يعد هذا علماً في واقع الأمر، عليك أن تفهم أساسيات العلاقة بين الشمس، والقمر، والأرض.

تدور الأرض حول الشمس كل ٣٦٥,٢٥ يوم. وبينما تتحرك الأرض حول الشمس، تدور أيضاً حول محورها، وتستغرق تلك الدورة الأخيرة ٢٤ ساعة. ويستغرق القمر ٢٩,٥ يوماً ليدور حول الأرض.

وهنا يمكنك أن ترى أن تقويم البشر يقوم على هذه التوقيتات:

- مدة العام هي ٣٦٥,٢٥ يوم؛ وهي الفترة التي تستغرقها الأرض للدوران حول الشمس.
- مدة الشهر في التقويم الميلادي تتراوح بين ٣٠ و ٣١ يوماً؛ ويستغرق القمر ٢٩,٥ يوم ليدور حول الأرض. وكلمة القمر في اللغة الإنجليزية Moon هي أصل كلمة شهر Month.
- ومدة اليوم هي ٢٤ ساعة، وتستغرق الأرض ٢٤ ساعة لتدور دورة كاملة حول محورها.

والأجرام السماوية تتحرك بانسجام تام، وقد أخذنا توقيتات حياتنا اليومية من واقع تلك التحركات. وأيامنا، وشهورنا، وسنواتنا جميعها تتحدد بواسطة الوقت الذي تستغرقه تلك الأجرام في حركتها. لذا فإننا بالفعل نتبع الأوقات التي تحددها العلاقات بين القمر، والشمس، والأرض.

يبلغ قطر الأرض ١٩٣٢٠ كيلومتراً، ويبلغ قطر القمر ٣٤٩٤ كيلومتراً. ويعني هذا أن تأثير جاذبية القمر على الأرض يبلغ سدس تأثير جاذبية الأرض على القمر؛ إلا أن هذا مازال كافياً لإحداث أثر عميق تماماً على مياه الأرض، وعلى المحاصيل، والطقس. وبينما نلقي نظرة على قوة الجاذبية، يمكننا أيضاً أن نرى أن القمر له أثر مساوٍ في العمق على المجال الكهرومغناطيسي للأرض، وكافٍ لأن يحدث أثراً عميقاً علينا أيضاً. فكر فقط في الأثر الذي يمكن أن يحدثه وضع مغناطيسين معاً على المجالات المغناطيسية المحيطة بهما.

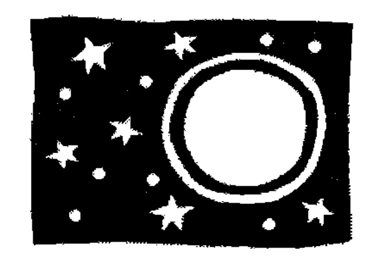
وبخلاف التأثير اليومي للقمر على الأرض، هناك أيضاً مناسبات يزيد فيها هذا التأثير بشدة، حين يكون القمر والشمس على خط واحد ويؤثران معاً على جاذبية الأرض.

وأكثر الطرق وضوحاً لرؤية الكيفية التي يؤثر بها القمر علينا هي أن تنظر إلى خرائط المد والجزر لأي ساحل في أي مكان في العالم. ففي كل يوم، تكون هناك موجات من المد والجزر، وتلك الموجات مرتبطة ارتباطاً مباشراً وكلياً بوضع القمر، والشمس، والأرض. فعند النقطة التي يكون سطح الأرض مواجهاً فيها لسطح القمر تكون هناك نوبة مد عالية. حينها يجذب القمر الماء نحوه بفعل جاذبيته. وفي المناطق التي ينجذب فيها الماء بعيداً عن الساحل، تحدث نوبات الجزر. وتحدث نوبات المد والجزر مرتين يومياً، بواقع نوبتي مد ونوبتي جزر في أي مكان وكل مكان في العالم. فتأثير القمر على مياه الأرض تأثير دائم ومستمر.

وإذن فإن الماء الموجود داخل أجسامنا لابد بالضرورة وأن يتأثر بطريقة مشابهة جداً. ستكون هناك نوبات مد وجزر مستمرة داخل أجسامنا. وسوف نستجيب لقوة جذب القمر في ضوء محتوى أجسامنا من الماء.

إن السنة تتكون مما نشير إليه باسم الأشهر القمرية. وهناك ١٢ شهراً قمرياً كل سنة، وفي كل شهر قمري يتم القمر دورة كاملة حول الأرض. وخلال تلك الفترة، يمر القمر بمراحل حيث يكون قمراً جديداً، وقمراً كاملاً، وهلالاً شاحباً، ومحاقاً مظلماً. وتتكرر الدورة باستمرار بينما يدور القمر حول الأرض.

ويمكنك استخدام الدورة القمرية للتأثير في نوبات المد والجزر الخاصة بك. سترى فيما يلي أنك إذا كنت تجري بعض التغييرات في حياتك، أو كنت تتمنى إنهاء أمر ما، فإن القمر يتيح الوقت والمكان اللازمين للقيام بكل شيء. استغل تلك الأوقات وسوف تتمكن من الاستفادة من طاقتها لدعم تصرفاتك وأفعالك وتعزيز ثقتك.



المرحلة	وقت مناسب لـ
القمر الجديد	التخطيط والإعـداد. القمر الجديد يناسب الإعـداد لبداية جديدة.
القمر الكامل	الإبداع والقوة، والإنتاج والإثمار. تستخدم جميع طاقاتك بأقصى قوة وتنجز الأمور وتتسم بالفعالية. هذا هو وقت الإبداع.
القمر الشاحب	مرحلة إنهاء المشاريع. وضع نهاية للقضايا والأعمال.
القمر المظلم	التأمل، والتفكر، والغموض؛ "الجانب المظلم".

القمر الجديد

مع ظهور القمر الجديد، يكون الجانب الأيمن من القمر منيراً. ويكون طرفا الهلال مشيرين إلى اليسار. ويسمى القمر "جديداً" إلى أن ينير نصفه الأيمن.

ومرحلة القمر الجديد هي بداية الشهر أو الدورة القمرية. وتلك المرحلة مناسبة للتخلص من آثار ما حدث سابقاً والتقدم للأمام.

تمتد هذه المرحلة على مدار الأيام الثلاثة الأولى من الدورة القمرية الجديدة. وهي وقت التخطيط والإعداد والتفكير المسبق، والوقت المناسب لبدء المشاريع الجديدة، والتركيز على النمو والتطور الشخصي وعلى الصحة الشخصية.

القمر الكامل

بعد مرحلة القمر الجديد، ننتقل إلى مرحلة القمر الكامل. فعلى مدار أيام، ينتشر الضياء من الجانب الأيمن ليغطي سطح القمر المواجه للأرض بالكامل.

ووقت اكتمال القمر هو وقت غاية في الإثارة. إنه يدل على الخصوبة الكاملة والنضج الكامل، وأي امرأة تحاول أن تصبح حاملاً يمكن نصحها بأن تركز جهودها خلال فترة اكتمال القمر والأيام التي تسبق اكتماله مباشرة. انظر للقمر الكامل ولاحظ كيف أنه يشبه البيضة. هذا من شأنه أن يساعد المرأة في استغلال الأمر أو التزام الحذر! وقت اكتمال القمر هو وقت الخصوبة. زرت ذات مرة عالماً فلكياً وقال لي إنني إذا كنت أحاول أن أصبح حاملاً (ولم أكن أحاول ذلك!)، ينبغي أن أقضي فترة اكتمال القمر في حمل الأطفال الرضع وفي مصاحبة الأطفال الصغار والنساء الحوامل. وبالطبع لم أحاول أن ألمس أي رضيع يقدم لي في تلك الفترة!

ووقت القمر الكامل هو أيضاً الوقت الذي تكون فيه النساء في ذروة قوتهن وفعاليتهن وإبداعهن. وينبغي على المرأة أن تعتمد على القمر عندما يكون في مرحلة الاكتمال إذا كانت بحاجة إلى مساعدة أو دعم في أي مجال من مجالات حياتها. وقد بدأ عالم الطب الغربي أيضاً في الاعتقاد بأن هناك أدلة كافية توحي بأن أي امرأة تحتاج إلى عملية في الصدر أو إلى أي إجراء جراحي كبير ستكون لديها فرصة أكبر لتحقيق شفاء كامل أكثر سرعة إذا تمت العملية في وقت اكتمال القمر؛ وهم لا يربطون المسألة بالقمر وإنما بدورة التبويض لدى المرأة. من المثير أن شيئاً كان أسلافنا القدامى يعتبرونه مسلماً به على الأرجح يعتبر الآن بمثابة معلومات قيمة بالنسبة للعالم الغربي صاحب المعارف والعلوم، وصاحب الصلف والعجرفة أحياناً.

ولأن وقت اكتمال القمر هو أكثر الأوقات فعالية، فإنه أيضاً وقت أعظم الآثار. هل تذكر تلك الرابطة القمرية؟ الجرائم التي يتم ارتكابها خلال فترة اكتمال القمر يتم التعامل معها بمزيد من اللين والتهاون في بعض أجزاء العالم، تماماً مثل الجرائم التي يتم ارتكابها في أنواع معينة من الطقس. يقال إن الرياح في أسبانيا تصيب السكان بالجنون هناك. ولهذا السبب، لا يقع وزر الجريمة بالكامل على مرتكبها!

إذا كنت تدرك أن القمر له تأثير على حالتك المزاجية، فإنك ستكون على معرفة كاملة بالتغيرات التي تحدث. قد تشعر بأنك غير مستقر عاطفياً أو عقلياً، وقد تكون أكثر عرضة لارتكاب الأخطاء أو التعرض للحوادث، أو تسير عدة أمور في حياتك على نحو خاطئ. إذا كانت تلك هي الحال، فراجع مرحلة القمر فحسب.

القمر الشاحب ومرحلة الظلمة

يمكنك أن ترى شحوب القمر عندما يبدأ الضوء في الخفوت عند الجانب الأيمن إلى أن يصبح الجانب الأيسر وحده هو المنير، وإلى أن يشير طرفا الهلال إلى اليمين بوضوح.

ومرحلة القمر الشاحب هي نهاية الدورة، ووقت إنهاء الأعمال التي تحتاج إلى نهاية أو ختام أو إلى إغلاق باب ترك مفتوحاً لبعض الوقت.

وبعد أن يختفي القمر، يحين وقت الظلمة التي تقودنا إلى بداية دورة قمرية جديدة. تلك الظلمة هي وقت الغموض، والوقت المناسب للتأمل والتفكر ولنبذ أي شيء ترغب في طرحه وراء ظهرك قبل دخول دورة جديدة وبداية جديدة نقية نظيفة.

لكي تنهي شيئاً أو تختتم شيئاً فإن هذا يتطلب تفكراً وتأملاً. لذا فإن هذه المرحلة من مراحل القمر تلائم أنشطة مثل التأمل، والتفكر.

القمر والشمس

طاقة القمر طاقة نسائية، وطاقة الشمس طاقة ذكورية.

الشمس تعني النهار، والدفء، والنور. إنها طاقة سريعة ساخنة تغذي الأرض. إنها النور، وهي ترتبط بالحركة والذكورة.

وطاقة القمر مظلمة وغامضة، وباردة وهادئة.

وطاقة الشمس وطاقة القمر يكملان بعضهما البعض بشكل رائع. إننا بحاجة إلى حرارة النهار من أجل النور والدفء ونمو المحاصيل. ونحتاج إلى الشمس من أجل تغذية النباتات والبذور. والقمر مظلم وهادئ وينبت الحبوب ويساعد في تغذية وتنمية النباتات.

والجوانب الأنثوية من القمر تستحق أن نفكر فيها. ودورة القمر منسجمة ومرتبطة بشكل مباشر بدورة الحيض الأنثوية؛ وكلمة Menstrual الإنجليزية والتي تعني الحيض أو الطمث مشتقة من كلمة Men اللاتينية والتي تعني القمر. وكما قلنا من قبل فإن المرأة تكون في ذروة الخصوبة خلال فترة اكتمال القمر والأيام التي تسبق اكتماله مباشرة. وعندما يحدث التبويض، تكون المرأة في طور الخلق والإبداع؛ فهناك حياة تخلق على أية حال. وعندما تحيض المرأة، فإنها تتخلص من البويضة التي لم يتم استخدامها لكي تبدأ من جديد؛ وتكرر الدورة نفسها. وفي هذا الوقت، تكون الأنثى في ذروة الفعالية والقوة.

ملحوظة أخيرة...

القمر الأزرق...

إذا كان شيء ما نادراً، أو نادر الحدوث، يقولون في الإنجليزية إنه يحدث "مرة واحدة في كل قمر أزرق" "Once in a blue moon". وعلى الرغم من أنني شخصياً استخدمت هذا التعبير مليون مرة من قبل، فإنني لم أعرف مطلقاً إلا حديثاً للغاية أنه يستند إلى حقيقة.

يأتي القمر الأزرق عندما يكتمل القمر مرتين في شهر ميلادي واحد. لا يمكن أن يحدث هذا إلا في شهر طوله ٣١ يوماً. وندرة هذا الحدث تزيد من قوته وفعاليته بشكل هائل. يكون القمر الأول عادياً تماماً، ولكن القمر "الإضافي" الثاني في الشهر يكون قوياً مؤثراً فعالاً. يزيد تأثير القمر على نوبات المد والجزر وعلى ماء الأرض بشكل هائل، وتزيد

بشدة احتمالات ثورة البراكين واحتمالات التطرف في أحوال الطقس. هذه الظاهرة نادرة الحدوث، ولكن عندما تحدث، احترس!

استغل فترة القمر الأزرق في وضع الخطط الكبيرة، وفي زرع بذور مستقبلك.

عندما ترى كيف أن الماء يمكن أن يمنحك القوة والفعالية، يمكنك أن ترى كيف يمكنه أيضاً أن يزيد التدفق من حولك. تدفق من الثروة، وثروة من الصحة، ومن المشاعر، ومن السعادة والرفاهية الكاملة.

الفينج شوي والماء

وفي علم الفينج شوي الصيني، يمثل الماء المال.

إننا دائماً ما نتحدث عن "التدفق النقدي"؛ فإما أن النقد لا يتدفق وإما أنه يتدفق ثم يضيع بنفس السرعة التي يتدفق بها! نتحدث عن "زيادة التدفق" عندما يكون ما نعنيه هو أننا نرغب في كسب المزيد. ووفقاً لقوانين الفينج شوي، فإن وضع الماء في أي مكان أو في بيوتنا أو حياتنا هو ما يحدد مدى ثرائنا وصحتنا. فإذا كان الماء في المكان الخطأ، فإن الثروة والصحة لن تتدفقا بسهولة، في حين أنه إذا كان في المكان الملائم الصحيح، فإنه يمكن أن يحقق لنا ثروة طائلة ولياقة مذهلة. وبرنامج التخلص من السموم بواسطة الماء يتبع بعض إرشادات الفينج شوي البسيطة ويمكنه أن يزيد كلاً من ثروتك وصحتك ولياقتك. انطلق مع التيار المتدفق!!

يبدو أن الانطباع السائد هو أننا نعطي المال بعض الصفات والخصائص المائية. إنه يتدفق بحرية. يمكننا أيضاً أن ندرس أساليب منع التيار من التحول إلى غثاء أو من التدفق بإيجابية خارج حياتنا قبل أن نتمكن من جعله يعمل لصالحنا أو نتمكن من الاستفادة منه واستثماره.

أحد أكبر الاستثمارات التي نقوم بها أو أكبر النفقات لدينا هي الرهن العقاري أو الإيجار. إننا ننفق قدراً كبيراً من دخلنا على منازلنا وبيوتنا. إن الثقافة العالمية تحتم علينا إنفاق مقادير كبيرة من الوقت في جعل حياتنا اليومية أكثر متعة. وانتشار فكرة القيام بالعمل في بيتك بنفسك تدل على ذلك.

ولكن هل نفكر أبداً في أن تحقق لنا بيوتنا المكاسب المالية؟ أو هل نفكر في قدرتها على تحسين جودة حياتنا، وليس فقط في قدرتنا على الجلوس فيها أو العودة إليها من العمل؟

في هذا الجزء من الكتاب، سنلقي نظرة على بعض الطرق التي يمكننا بها أن نساعد منازلنا على كسب المال من أجلنا أو على زيادة صحتنا وثروتنا نيابة عنا؛ وليس ذلك عن طريق بيعها.

ليس سراً أن أكثر برامج التليفزيون شهرة الآن هي برامج تحسين المظهر وتغيير الصورة العامة، سواء كان ذلك يتعلق بالشخصية، أو بديكور المنزل، أو تصميم الحديقة. إننا مهتمون بشدة بتطوير محيطنا لكي نشعر بالارتياح وكأننا في "بيوتنا".

وهناك العديد من الثقافات الأخرى التي تعلق أهمية أكبر على المحيط الخارجي. ففي التبت وفيتنام يتبعون نظاماً يسمى "فونج ثوي"، وفي الفلبين وإندونيسيا وتايلاند، يتبعون نظاماً يدعى "هونج سوي"، وفي اليابان وهاواي والهند، يعتقدون فيما يسمى "فاستو شاسترا". ومن غير المحتمل أن تكون قد سمعت من قبل عن أي من تلك النظم. والأخير هو الوحيد الذي يمكن أن تجد معلومات عنه في الكتب. ولكن الأرجح أنك سمعت عن الفينج شوي.

يستخدم الصينيون قواعد علم الفينج شوي (الذي يمكن نطقه "فانج شواي" أو "فونج شوي" أيضاً) في جميع أنحاء العالم بسبب اهتمام الثقافات الغربية به. وتنبع شهرة هذا النظام من الرغبة المتزايدة في تحقيق أفضل استفادة من بيوتنا، والأكثر أهمية من ذلك هو أن نصبح أكثر سعادة وثراءً. في الثقافة البريطانية، يبدو أنه من الخطأ أن يعترف المرء بأنه يرغب في كسب المزيد من المال وتحقيق النجاح. والفينج شوي يسمح لنا بهذا ويدعم الرغبة في تحقيق أقصى استفادة مما لدينا.

والحرفان الصينيان "فينج" و"شوي" يعنيان "الريح" و"الماء". وهذا يظهر أن الفينج شوي نظام معني بالتأثيرات الأرضية، وليس الروحية. والفينج شوي ليس فناً، ولكنه علم؛ وهناك قواعد صارمة لتطبيقه، وبالإضافة إلى الفلسفة العامة، هناك العديد والعديد من الأدوات، والأساليب، والتمرينات التي يمكنك استخدامها عند إدخال مبادئ الفينج شوي إلى حياتك.

وببساطة، الفينج شوي هو إدخال كل الطاقة الإيجابية المتاحة لك في حياتك، والحفاظ عليها، واستغلالها لأقصى حد، ثم إيجاد طريق لخروج الطاقة السلبية من حياتك إلى الأبد. والحفاظ على تيار مستمر من الطاقة الإيجابية بدون أي عقبات من شأنه أن يجلب لك الصحة، والثراء، والرخاء؛ وهي أشياء نحتاج جميعاً إلى المزيد منها.

هناك العديد من مدارس الفينج شوي. وسيكون من الغطرسة والكبر من جانبي أن أملي عليك المدرسة التي ينبغي أن تتبعها، ولكن هناك العديد والعديد من الكتب والمجلات التي يمكنك قراءتها لكي تتعرف على الأساسيات.

ليس من الضروري دائماً أن تستعين بمستشار قبل أن تستخدم الفينج شوي في حياتك. فإذا قرأت عن الموضوع قدر ما تستطيع، فسترى أنك تستطيع أن تقوم بنفسك ببعض المشاريع الصغيرة بمساعدة كتاب جيد. وإذا كنت ترغب في إحداث بعض التغييرات الكبيرة -ولست أعني بالضرورة أنها كبيرة من الناحية التنظيمية- فنصيحتي هي أن تبحث عن مستشار كفء ومؤهل. المستشارون يعرفون دائماً الأشياء المحددة التي ينبغي عليهم التركيز عليها بحيث لا تضيع أنت وقتك في القيام بأعمال غير ذات صلة.

هؤلاء المستشارون يكلفون الكثير جداً بحق، ولكن إذا استطعت التوصل إلى ممارس مؤهل بشكل كامل أنهى دراسة استمرت لعدة سنوات بدلاً من شخص حضر بعض الدورات التعليمية في العطلات الأسبوعية، فستجد أن نتائج عملية الاستشارة تستحق دون أدنى شك المال الذي تنفقه فيها.

وبدلاً من ذلك، يمكنك أن تكتب لإحدى مدارس الفينج شوي المحلية وتتطوع فيها لمساعدة أحد الطلاب الذين ينهون دراستهم.

وبينما تحدد الطريقة التي تدخل بها الفينج شوي المائي إلى حياتك، هناك بعض الأدوات البسيطة التي يمكنك استخدامها والتي يمكنها أن تساعدك في بدء رحلتك نحو زيادة التدفق والثراء في حياتك ومنزلك أو عملك.

العناصر الخمسة

عندما تبدأ دراسة الفينج شوي، سيكون أحد أول الأشياء التي تتعرف عليها هي العناصر الخمسة. إن كل شيء وكل شخص في حياتنا له عنصر. بعض الأشياء لها أكثر من عنصر واحد، ولكن كل شيء له عنصر أساسي سائد أو مسيطر أو "كبير". وتلك العناصر الخمسة هي:

- الماء
- المعادن
- الأرض
- النار
- الخشب

وكل عنصر من هذه العناصر له علاقة مدعمة مع واحد من العناصر الأخرى، وبعضها له علاقة مدمرة مع العناصر الأخرى. انظر ما يلي لتتعرف على الأمثلة.

الدائرة المدعمة

النار تدعم التراب

عندما تشتعل الحرائق، تنتج رماداً. والرماد مغذ للأرض، وإضافته إلى الماء يزيد المواد المغذية فيها.

الأرض تدعم المعادن

المواد الخام للمعادن وأكسيدات المعادن ترتبط معاً لتشكل المعادن، النفيسة والرخيصة، في أعماق الأرض. وبهذه الطريقة، فإن الأرض تنمي المعادن.

المعادن تدعم الماء

عندما تذوب المعادن، فإنها تسيل وتتدفق مثل الماء. فالمعادن تنتج الماء.

الماء يدعم الخشب

إذا قمنا بري النباتات والأشجار بالماء، فإنها تنمو وتزدهر وتنتج الخشب. وبهذه الطريقة، يدعم الماء الخشب.

الدائرة المسيطرة

النار تسيطر على المعادن

إذا اشتعلت النار بشدة فإنها يمكن أن تذيب المعادن. النار تدمر المعادن.

الأرض تسيطر على الماء

إذا ألقينا التراب في الماء، فإنه يصبح طينياً وقذراً ولا يمكن شربه. الأرض تفسد الماء بهذه الطريقة.

المعادن تسيطر على الخشب

تستخدم المعادن في صناعة أشياء مثل المناشير والفئوس يتم تقطيع خشب الأشجار بها. المعادن تدمر الخشب.

الماء يسيطر على النار

يستخدم الماء في إطفاء الحرائق.

كما ترى، هناك تركيبات بين العناصر تكون أكثر فعالية من غيرها. فإذا كنت تدرس الفينج شوي بجدية، فإنك سترى على الفور أنك بحاجة إلى امتلاك فهم عميق للعناصر، وعلاقاتها، وإمكانياتها، ثم سيكون عليك أن تحقق فهماً مساوياً في العمق لعنصر الشيء أو الشخص الذي تحاول التأثير فيه.

وحقائق مولدنا تلعب دوراً أساسياً هنا. إن كل واحد منا ولد في ساعة، ويوم، وشهر، وعام محدد. وكل من تلك المواعيد والتوقيتات له عنصر محدد للغاية وتلك العناصر هي التي تحدد مستقبلنا وحياتنا. معرفة تلك المعلومات وجميع المعلومات المرتبطة بها تمنحنا الأساس اللازم لمعرفة أو اكتشاف كل جانب من جوانب حياتنا، في الماضي، والحاضر، والمستقبل بالتأكيد.

وللعناصر أيضاً نقاط بوصلة. فالماء مثلاً هو الشمال، ويمكن تمثيله باللون الأسود للذكور واللون الأزرق الداكن للإناث.

وكل عنصر له جانب ذكوري وجانب أنثوي.

وكما قلنا من قبل، فإن الفينج شوي يتعلق بتدفق الطاقة. ولكي تتدفق الطاقة، ينبغي أن تتم إزالة جميع العقبات أو العوائق. ويجب التعامل مع أي شيء مقيد أو متحكم، كما ينبغي تشجيع أي شيء مدعم. أي شيء يمكن أن يوقف تدفق الطاقة أو يعيد توجيهها أو يمنعها من دخول كل جانب من جوانب حياتك ينبغي معالجته. وبنفس الطريقة، ينبغي أيضاً التعامل مع أي شيء من شأنه أن يزيد قوة وسرعة الطاقة أو يسهم في توليد طاقة زائدة عن الحد بحيث يتم التوصل إلى تدفق متوازن للطاقة ويتم الحفاظ عليه.

وأحد أول الأشياء التي يمكنك فعلها كتمرين شخصي هو أن تتخيل أنك أنت نفسك طاقة متدفقة بحرية وسلاسة. فإذا كان هذا صعباً، فتخيل أنك ضباب ناعم يمكنه التسلل إلى كل زاوية وركن. الآن قف في الشارع خارج منزلك وواجه باب المنزل وتخيل أنك الطاقة الإيجابية أو الضباب.

انظر حولك وابدأ في تحديد ما إذا كان هناك أي شيء يعوق دخولك إلى منزلك بسهولة. هل هناك شجرة عبر باب المنزل مثلاً؟ هل الباب قديم ومتسخ؟ هل الممر طويل للغاية وأشبه بالأنبوب لدرجة أنك تستخدم طاقة أكبر مما ينبغي لزيادة السرعة لبلوغ الباب، أم أن الطريق طويل فقط بالقدر الكافي لوصول الطاقة إلى الباب؟

هل يعمل الباب بسلاسة أم أنه ثقيل؟ هل يقودك الرواق عبر جميع أرجاء المنزل، أم أن هناك جداراً في الطريق يعوق التدفق؟ هل هناك باب لا تستخدمه أبداً أو تسده إحدى قطع الأثاث؟ إذا كان الأمر كذلك، فأزل العائق وافتح الباب؛ دع الطاقة تتدفق. هل لديك مرايا تواجه بعضها البعض؟ كقاعدة، هذا يؤدي لتخبط الطاقة جيئة وذهاباً بين المرايا ويعوق التدفق ويشتته، لذا قم بنقل المرايا بحيث لا تعكس صورة بعضها البعض وإنما تعكس الطاقة المتدفقة في المنزل. علق جميع الأبواب بحيث تفتح للداخل حيث الغرف وليس للخارج في الرواق أو الردهة بحيث تتدفق داخل الغرفة عندما تقترب منها.

تأكد من أن الباب الخلفي ليس مسدوداً بشيء وأنه يفتح للخارج بحيث تستطيع الطاقة التدفق خارجاً بحرية بمجرد أن تنهي رحلتها في أرجاء البيت. وعلى الرغم من ذلك، تأكد من أن الباب الخلفي ليس على استقامة الباب الأمامي لأنك ستجد، إذا كانت الحال كذلك، أن الطاقة تدخل بيتك ثم تتسلل مباشرة خارجة من الباب الخلفي قبل أن توزع خصائصها المفيدة في جميع أنحاء البيت.

راجع الفوضى أو الركام. إذا كان هناك شيء من شأنه أن يعوقك أو يعترض طريقك، ففكر فيه بشكل مجازي. هل هناك أشياء في حياتك تعوقك أو تقيدك؟ إذا كانت هناك مثل هذه الأشياء، فقم بإزالتها.

بمجرد أن تنهي رحلتك في أنحاء المنزل، ستكون أكثر إدراكاً لديناميكيات بيتك وقد ترغب في إجراء بعض التعديلات من أجل تحقيق أقصى تدفق ممكن. يمكنك الآن أن تتناول بعض التفاصيل الخاصة بالماء. فإذا كان تدفق الماء يمثل تدفق الثروة، فهل لدينا أي صنابير أو أنابيب تسرب الماء وبالتالي تهدر المال؟ هل هناك أي حمام سباحة، أو بركة، أو مجرى، أو نهر كان له أثر عميق على حياتك دون أن تدرك ذلك، وهل تفكر في إنشاء حمام سباحة داخلي في المكان الذي يشجع على تدفق الماء بعيداً عن حياتك بحرية؟

أحد أول الأشياء التي يقولها بعض الناس عندما تذكر لهم الفينج شوي هو عبارة مازحة من قبيل: "أوه كلا! لقد نسيت إغلاق صنبور الماء في الحمام، وجميع أموالي تتسرب من الحوض". حسناً، ابتسم ابتسامة عذبة وأخبرهم بمدى صحة ما يقولونه وبأنك لم تكن تعرف أنهم طلاب متقدمون إلى هذا الحد في الفينج شوي!

وبشكل جاد، فإن نظرية ماء الحمام تنطوي على الكثير. فإذا كان الماء هو الثروة، فإن ترك الماء يتسرب في الحمام يعني فتح الطريق أمام تسرب الثروة بحرية وسرعة خارج منزلك.

إذن فما الذي نرغب في تشجيعه وما الذي نرغب في تجنبه أو تغييره؟

الماء الإيجابي/الماء السلبي

الماء الطبيعي، والماء النقي، وماء المطر، والماء النظيف، والماء المتدفق، والماء الموجود أمام منزلك وحول منزلك جميعها أمثلة على أنواع الماء "الإيجابي"، الذي ينبغي أن تدعم وجوده في حياتك.

والماء الساكن، والماء الراكد، والماء اللاذع ذو الرائحة، والماء الذي يصل إلى عتبة باب بيتك، والماء الذي يغرق خلف البيت، والماء المتسرب، والماء الفاسد، والماء الملوث جميعها أنواع من الماء السلبي. وهذا الماء ينبغي عليك أن تتجنبه.

اجعل التيار يتدفق

ينبغي تشجيع أو تنمية تدفق الماء الجيد الإيجابي في حياتنا. فإذا كنت تعيش حالياً في عقار يتدفق في حديقته جدول أو غدير، أو يحتوي على حمام سباحة، أو يقع بالقرب من بحيرة، أو كنت تفكر في شراء عقار يحتوي على مصدر طبيعي للماء، ففكر في هذه الاعتبارات فحسب.

هل الماء نظيف ومتدفق بهدوء؟ هذا الماء مثالي. فالثروة نظيفة وتتدفق برفق في حياتك وتتحرك ببطء كافٍ يمكنك من استغلالها إن شئت ذلك.

هل الماء راكد وقذر أو ذو مذاق لاذع؟ هذا الماء ليس جيداً. سوف يعكس حياتك؛ لن يكون هناك تدفق للثروة، وفي الواقع، سيكون هناك ركود لا يمكن أن يولد أي ثروة إيجابية. يمكنك تنظيف الماء، ولكن إذا لم يكن هذا متاحاً، فربما كان عليك أن تفكر في ردم البركة القريبة والزراعة في مكانها. إن الماء بدون تدفق أو حياة يكون من العسير جداً تنظيفه والحفاظ عليه نظيفاً: ربما كنت تضيع وقتك ومالك، وكما لابد وأن تتوقع، فإن مجرد وجود هذا الماء السلبي وحده يعني أنك تهدر مالك حتى قبل أن تبدأ في معالجة المشكلة.

هل يتدفق الماء أمام العقار الذي تملكه؟ هذا مثالي، وإذا كنت تستطيع أن ترى الماء في قدومه ومروره على بيتك ثم تدفقه مبتعداً بسرعة معقولة، فإنك تكون مسيطراً على ثروتك. وإذا كان الماء متدفقاً بسرعة كبيرة وكان المصدر مجهولاً بالنسبة لك، فإنك لن تعرف من أين يأتيك المال كما أنه سيتبدد قبل أن يتاح لك الوقت الكافي لاستغلاله أو الاستفادة منه. في مثل هذه الأحوال، يمكنك وضع أحجار أو صخور كبيرة لإبطاء تدفق الماء. ويمكنك أن تقوم بوضع مرآة أو نافذة حتى تتمكن من رؤية الماء وهو يتحرك نحوك. ولصنع تغييرات كبيرة مثل هذه، سيكون من الحكمة أن تلجأ إلى مستشار وتناقش معه ما يشغل بالك بحيث تتوصلا إلى حل عملي ومفيد.

وإذا كان الماء يتسرب إلى جزء يشكل مستنقعاً من حديقتك، فأصلح الأمر. هذا يعني أن ثروتك تتسرب وتجعل حياتك كالمستنقع. وإذا كانت المواسير التي تحمل الفضلات بعيداً عن بيتك مسدودة أو لا تعمل بكفاءة، فقم بإصلاحها أيضاً. إنك لا ترغب في صنع بركة من الماء الراكد الفاسد حول منزلك.

هل هناك تقطير أو تسرب بطيء؟ أصلح الأمر قبل أن تتكون حفرة أكبر؛ فمن الأقل تكلفة بكثير أن تحل مشكلة صغيرة عن أن تتعامل مع برنامج استبدال كامل بسبب ترك شيء ما مهملاً بدون عناية أو اهتمام. هل سترى في حياتك الشخصية وثروتك أثراً لكل هذا؟ آمل ذلك.

وأخيراً، العيش بالقرب من البحر أو على ضفة نهر يمثل خياراً منتشراً للغاية كبيت ثانٍ أو مختلى بالنسبة للعديد من الناس. وإنشاء حمام سباحة في منزلك أو بالقرب منه قد يكون وسيلة للاستمتاع ببيتك أكثر. وجميع تلك الأفكار تتطلب كميات كبيرة من الماء. تذكر مدى الفعالية الذي يمكن أن يكون لكميات الماء الكبيرة وكيف أنك أيضاً إذا استخدمت كميات أكبر مما ينبغي فإن هذا يمكن أن يكون ضاراً. فالمطر الزائد عن الحد في فترة وجيزة من الزمن يحول النهر الوديع إلى سيل جارف متفجر على الضفاف. والطقس العنيف المضطرب، حين يؤثر القمر على ماء البحار وتؤثر البحار بدورها على الأمواج، يمكن أن يدمر خط الساحل والبيوت الساحلية. وحمامات السباحة التي يتم بناؤها في حيز البيت أو العقار باهظة التكلفة ومستهلكة للوقت... لذا ربما كان عليك أن تفكر في شراء عقار يطل على منظر للبحر، حيث يمر الماء أمام منزلك على بعد مسافة معقولة، وبذلك تحصل على جميع المزايا بقليل من المشكلات. وشراء منزل يطل على نهر سيكون أفضل إذا كان المنزل مرتفعاً على تل وليس على ضفة النهر مباشرة. ومن الأفضل تصميم حمام السباحة خارج البيت.

إن عنصر الماء غاية في القوة، خاصة عندما تسيطر الطبيعة على الأمور. وبرنامج التخلص من السموم بواسطة الماء يتناول استغلال تلك القوة والطاقة لمصلحتك. تابع القراءة.

المجالات الكهرومغناطيسية

إذا كانت أجسامنا تحتوي على الماء بنسبة ٧٥٪، وكان هذا الماء مشحوناً كهربياً، فإن أي شيء نتصل به ويحمل شحنة كهربية هو نفسه سوف يتداخل مع تردداتنا الخاصة والمستوى الذي نعمل به. قد يكون هذا مشوشاً ومزعجاً ومدمراً في بعض الأحيان.

إننا نعلم أن الماء يتكون من الهيدروجين والأكسجين. كما أننا نعرف أن الهيدروجين والأكسجين يحتويان على الإلكترونات. وتلك الإلكترونات مشحونة بشحنة سلبية، وهو ما يعني ببساطة أنها في حالة تشاحن دائم مع بعضها البعض، لذا فإنها لا تستطيع أن تبقى مع بعضها أو بالقرب من بعضها.

يعني هذا أن الماء شديد عدم الاستقرار، وأن أدنى شحنة كهربية أو مغناطيسية سيكون لها تأثير عليه. وإذا كنا نحن نتكون من الماء بنسبة كبيرة، فإننا نحن أيضاً غاية في عدم الاستقرار؛ ويعني هذا أننا نتأثر بسهولة تامة بأي تيارات كهربية أو مغناطيسية.

وقد يكون هذا التأثير ضئيلاً للغاية أو يكون خطيراً لحد أنه يعوق قدرة الجسم على العمل بشكل صحي سليم. يقول روجر كوجيل في كتابه Something in the Air: "... البشر مخلوقون في الأساس من الماء، وأي شيء نتناوله سيكون له تأثير علينا، لأن جميع المواد تحمل شحنة مغناطيسية ما، حتى الطعام. وعندما نكون مرضى، نعاني من شحنات غير ملائمة يكون لها في نهاية الأمر تأثير هيكلي". ووفقاً للمبدأ القائل بأن كل شيء له شحنة مغناطيسية، فإن كل شيء يمكن أن يؤثر في كل من الماء الداخلي والشحنات الكهربية.

ويردف كوجيل بقوله: "حتى البشر أكثر حساسية للمجالات الكهربية مما كان يعتقد سابقاً. فبسبب تكوين الماء، فإنه يلعب دوراً مهماً في الحساسية يعود إلى حركات ذرات الهيدروجين...".

يعني هذا أننا إذا تعرضنا لكميات منتظمة من الشحنات الكهرومغناطيسية، فإننا نخاطر بتغيير الطريقة التي تعمل بها أجسامنا. ينبغي أن تعمل أجسامنا بانسجام تام، وأي اضطراب يطرأ على هذا الانسجام سيؤدي إلى عدم التوازن ثم إلى المرض في النهاية.

إن أثر التكنولوجيا على حياتنا محرر بشكل هائل. إننا نستطيع الاتصال بالناس عبر الهواتف المحمولة أينما كانوا وأينما كنا، ويمكننا أن نطهو طعامنا في فرن الميكروويف في جزء ضئيل من الوقت الذي كنا نستغرقه في الطهي بالطريقة التقليدية. والتليفزيون يجلب لنا جميع الأخبار ومواد التسلية، وعندما نأوي إلى الفراش في المساء ننعم بدفء البطانيات الكهربية. ونستيقظ على صوت منبه الراديو الذي يرن إلى جوار الفراش، ونستحم ونصفف شعرنا باستخدام المجففات الكهربية.

من العسير أن تصبح الحياة أكثر راحة وسهولة، ولكن كل هذه الراحة لها ثمن بالتأكيد. والثمن هو زيادة المجالات الكهرومغناطيسية. إن لدينا بالفعل إشعاعات كهرومغناطيسية طبيعية منبعثة من الشمس، والقمر، والأرض، ولكن بعض الأبحاث تقول

إننا الآن نتعرض لوابل من الإشارات الكهرومغناطيسية يفوق ١٥٠ مليون مرة الإشعاعات الكهرومغناطيسية التي كان أجدادنا يتعرضون لها. والعديد من تلك الإشعاعات يمكن تجنبها، أو يمكننا على الأقل اتخاذ التدابير لحماية أنفسنا منها.

لست مضطراً لأكثر من قيادة سيارتك تحت برج للأسلاك الكهربية ذات الضغط العالي وسماع تشوش موجة الراديو لترى أثر المجال الكهرومغناطيسي. أو شغل الراديو بالقرب من مجفف الشعر وسوف يكون هناك تشوش. أو أنصت إلى جهاز راديو يعمل بالبطارية، واسمع الطنين الذي سيحدث عندما تقوم المغسلة بدوراتها السريعة على بعد طابقين. كل تلك أمثلة على الإشعاع الكهرومغناطيسي الذي يتواجد في حياتنا اليومية وأجسامنا باستمرار.

ولكن هل هذا ضار بصحتنا أم أنه مجرد أسلوب ترويع آخر؟ تشير الأبحاث إلى أن هذا سيئ وضار وأنه أيضاً السبب المحتمل وراء العديد من الأمراض، سواء التي يتم تشخيصها أو غيرها. ورأي روجر كوجيل هو أن أجسامنا لها الترددات الكهربية الخاصة بها والتي تشارك في عمليات النمو، والإصلاح، والتجديد الخلوي؛ وأن المجالات الكهربية الناشئة عن الماكينات، والهواتف المحمولة، وأفران الميكروويف، وغيرها جميعها لها أثر ضار ومؤذٍ لتردداتنا الشخصية. وقد وجد في أبحاثه أن الجزء الخاص بتغيير المجال الكهربي هو الخطير علينا وأن هذا يحدث طوال الوقت الذي يتم توصيل أحد الأجهزة الكهربية فيه بالكهرباء أو يتم شحنه.

ومن المرجح أن أمراض مثل النعاس، والكسل، والصداع وبعض أنواع السرطان تنتج عن عدم قدرة أجسامنا على مقاومة المجالات الكهربية. وهناك أيضاً فئات من الناس تعتقد أن المجالات الكهرومغناطيسية تدمر قدرة الجهاز المناعي على التكيف.

هناك العديد من الإجراءات الوقائية التي يمكنك اتخاذها لتقليل التعرض غير الضروري للمجالات الكهرومغناطيسية. يعتقد روجر كوجيل أننا نستطيع التكيف مع التعرض قصير الأجل لتلك المجالات الكهرومغناطيسية، وأنه ينبغي علينا ببساطة أن نقلل وجودها الدائم أو طويل الأجل في حياتنا. وعلى الرغم من أن الرأي النهائي الغالب هو أنه ليس هناك خطر أو أثر حقيقي طويل الأجل، فمازال علينا أن نقوم بكل ما في وسعنا لتقليل أي تداخل محتمل.

إننا نرغب في تأثيرات إيجابية وطبيعية وليس في تأثيرات سلبية ومدمرة.

تقول بعض التقارير إن التعرض طويل الأمد للموجات الكهرومغناطيسية من المرجح أن يحدث عندما تنام في بقعة واحدة لمدة ٧ ساعات يومياً. ويبدو أن النوم إلى جوار راديو منبه كل يوم يزيد من تعرضك للمجالات الكهرومغناطيسية في نفس الوقت الذي يكون

جسمك فيه في أمس الحاجة إلى الانخراط بشكل كامل في مهمة إصلاح وترميم الخلايا. والنصيحة العامة هنا هي أن تنقل الراديو المنبه بحيث يكون على بعد ١,٥ متر منك على الأقل. وكبديل لذلك، يمكنك أن تعتمد على المنبه التقليدي القديم وتحصل على بعض الراحة الحقيقية.

وينطبق نفس الأمر على البطانيات الكهربية التي تصنع بالفعل مجالاً كهرومغناطيسياً، حتى عندما تكون في حالة عدم تشغيل. كما أنك مازلت تنام على شبكة معدنية وهذا سوف يزعج المجال الكهرومغناطيسي الطبيعي الخاص بجسمك. تخلص من البطانية الكهربية واستخدم بطانية عادية مصنوعة من النسيج العادي فحسب أو اقترب أكثر من شريك حياتك لتدفئا بعضكما البعض.

وتزعم بعض التقارير أن الهواتف المحمولة يمكن أن تسبب الأورام الخبيثة في المخ. فإذا كنت بحاجة حقاً إلى الهاتف المحمول، فإن أفضل نصيحة هي أن تشتري سماعة أذن، فهي من شأنها أن تقلل من تعرض رأسك للهاتف؛ أو ضع الهاتف بأكمله داخل غطاء واقٍ، وهو متاح في جميع متاجر بيع الهواتف المحمولة.

ولقد كان آباؤنا، مع الأسف، على حق طوال الوقت حين كانوا ينصحوننا بعدم الجلوس بالقرب من التليفزيون. فيبدو أن الاكتشافات الحديثة قد أثبتت أن تلك نصيحة صحيحة: إننا نجلس أمام التليفزيون فترات أطول من الفترات التي نقضيها مع أي عنصر آخر من عناصر المنزل، وتشير التوصيات إلى أننا ينبغي أن نجلس على بعد ١,٥ متر على الأقل من الشاشة. إن شاشات التليفزيون تبعث ١٠ أضعاف الإشعاع الكهرومغناطيسي الذي تبعث به شاشات الكمبيوتر، لذا فيجب أن ننتبه لما يقوله آباؤنا هذه المرة! وشاشات الكمبيوتر تبعث أيونات سالبة، لذا احرص على أن تكون المسافة بينك وبين الشاشة ٥٠ سنتيمتراً وخذ فترات راحة منتظمة.

ليست هناك أبحاث كثيرة تمت على أفران الميكروويف، ولكن الاعتقاد السائد هو أنه لا ينبغي أن تقضي وقتاً أكثر مما ينبغي بالقرب من تلك الأفران عندما يتم تشغيلها، وربما كان عليك أيضاً أن تترك طعامك لبضع دقائق بعد خروجه من فرن الميكروويف وقبل أن تتناوله. تلك نصيحة مفيدة على أية حال، لأن الطعام الذي يتم طهيه في أفران الميكروويف عادة ما يكون أكثر سخونة من أن يتم تناوله فور خروجه. ويمكنك أن تفحص مدى أمان فرن الميكروويف الخاص بك عن طريق وضع جهاز راديو بالقرب من بابه عندما يتم تشغيله. فإذا كان هناك تشوش، فالأرجح أن هناك تسرباً كهرومغناطيسياً وينبغي القيام بالإصلاحات اللازمة أو باستبدال الجهاز.

إننا نعلم أننا نتأثر طوال اليوم بتيارات، وذبذبات، وترددات مختلفة ومتنوعة. واستبعاد التيارات، والترددات، والذبذبات التي من المرجح أن تكون مؤذية أو مدمرة أو تلك التي لا نعرف عنها الكثير من المعلومات يعني أننا حقاً نخلص حياتنا من السموم.

الماء من أجل الصحة

يمكننا التعاون مع الماء ويمكننا الإضافة إلى الماء الذي نستخدمه. ولقد رأينا كيف يمكننا التعاون مع الماء الذي نستخدمه لزيادة طاقتنا وقوتنا. ويمكننا أيضاً تغيير الماء الذي نستهلكه ونزيد فعلياً من قدرته على العلاج. ليس هذا عن طريق ترشيح الماء فحسب، ولكن عن طريق إضافة شيء ما إليه أيضاً، أو بشكل أكثر تحديداً، إضافة ذبذبة شيء آخر إليه.

فإذا كانت للماء شحنة كهربية -ونحن نعلم أن له مثل هذه الشحنة من الذرات والجسيمات التي تحتوي عليها ذرات الهيدروجين والأكسجين التي يتكون منها الماء- فإن له القدرة إذن على الاستجابة للشحنات الأخرى. والنبضات الكهربية تتفاعل مع بعضها البعض وتؤثر في بعضها البعض كل ثانية من اليوم. فقط ضع هاتفاً محمولاً إلى جوار هاتف أرضي أو جهاز تليفزيون وسوف تسمع الاثنين يتحدثان إلى بعضهما البعض بإشارات منتظمة. والأشخاص الذين يتصلون ببرامج الراديو دائماً ما تتم مطالبتهم بإغلاق الراديو أو خفض صوته لأن التداخل يجعل الرسالة تتغير ويصعب سماعها بوضوح.

لكل شيء شحنة أو تردد، وإذا وضعت الأشياء معاً، فإنها ستؤثر في بعضها البعض. وإذا قمنا بتغيير الذبذبة أو التردد، يمكننا إذن أن نغير التأثير الناتج. يمكننا تعجيل الأشياء أو تهدئتها، وسيكون لها بالتالي تأثير معجل أو مهدئ.

ويمكننا في الحقيقة أن نجعل مذاق الماء أكثر طاقة أو إنعاشاً ببساطة عن طريق هزه بقوة مثلاً قبل شربه؛ جرب هذا إذا كنت لا تصدقني. قم بتجربة مع بعض الأصدقاء. اسكب الماء في ٣ أكواب. قم برج أحدها، وتقليب آخر، واترك الثالث على حاله. اسأل أصدقاءك أيها أكثر إنعاشاً. امنح الماء بعض الانتعاش، وانظر ما إذا كان سينقله إليك بدوره أم لا.

ذاكرة الماء

المعالجة المثلية هي شيء عرفته منذ أمد طويل. بل إنني حصلت على بعض العلاجات المثلية ونصحت بها عملائي وأصدقائي لعلاج أمراض معينة. ولكنني لم أبدأ في إدراك الطريقة التي تعمل بها العلاجات المثلية وكيف أن علاقتها بالماء علاقة وثيقة لا تنفصم إلى أن شاهدت مسرحية في لندن باسم "ذاكرة الماء" The Memory of Water.

وكلمة homeopathy التي تعني العلاج المثلي مشتقة من الكلمة اليونانية homoios، والتي تعني "مثل"، وكلمة patheis التي تعني "المعاناة". وقد تم استخدام هذه الكلمة لأنها كانت تقوم على الاعتقاد القائل بأن الدواء يأتي من الداء؛ وهو فهم قديم للغاية يعود إلى أيام الطبيب الإغريقي القديم "أبُقراط". ويقوم هذا العلاج ببساطة على اعتقاد بأن إعطاء المريض جرعات صغيرة من نفس المادة، التي يمكن أن تسبب نفس الأعراض أو المشكلات لدى شخص سليم، يمكن أن يحدث الشفاء.

والمعالجة المثلية التي نعرفها اليوم تأسست على يد رجل يدعى "صامويل هانيمان" في ألمانيا في تسعينيات القرن الثامن عشر. قام هانيمان بنشر اكتشافاته لأول مرة في إحدى الصحف بعنوان The Law of Similars أو "قانون الأشباه"، عام ١٧٩٦. لقد وجد أن منح الناس جرعات صغيرة من مادة سببت نفس الآثار الجانبية التي يتسبب فيها المرض الذي يعانون منه بالفعل يجعلهم يتماثلون للشفاء بسرعة كبيرة. على سبيل المثال، أحدث تناوله مادة "الكينين" التي تعالج بها الملاريا جميع الأعراض التي يعاني منها شخص مصاب بالملاريا. وتسبب إعطاء شخص مصاب بالفعل بالملاريا جرعات صغيرة من هذه المادة في شفاء هذا الشخص.

ولكي يحدد الكميات أو الجرعات الصحيحة، ابتكر هانيمان أسلوباً فريداً. كان يخفف المواد بالماء والكحول، ويقوم بالرج العنيف؛ وهي عملية أطلق عليها مصطلح "الرج". وهذا التخفيف مع الرج كان يتيح له وصف أكثر المواد خطورة على الحياة بأمان تام لمرضاه، مع تحقيق آثار إيجابية للغاية.

وقد تعثر هانيمان في عملية الرج تلك بالمصادفة البحتة. لقد بدا أنه كان يستخدم أدويته وعلاجاته في معالجة مرضاه مع تحقيق بعض النجاح. إلا أن المرضى الذين كان يسافر إليهم مسافات بعيدة كانوا يتعافون بسرعة أكبر كثيراً، وأدرك هانيمان أن اهتزاز الزجاجات أثناء رحلاته على ظهر الخيول للوصول إلى بيوت مرضاه هي السبب وراء ذلك! لذا فقد قام باستخدام عملية الرج مع جميع أدويته وعلاجاته.

والمبدأ القائم هنا هو أن كمية ضئيلة من شيء تكون كبيرة بما يكفي لإحداث أثر داخل الجسم وتنشيط الجهاز المناعي، ولكن لا تكون كبيرة إلى حد مباغتة الجهاز المناعي. وبالقيام بهذا، تنجح مناعة الجسم في التعرف على المرض والعثور على علاج.

تلك الكمية الضئيلة تكاد تكون لا وجود لها. تتم إضافة المادة الأصلية إلى الماء وتحدث عملية الرج. يترك هذا ما يسمى باسم أثر المادة الأصلية على الماء النقي. ويعني هذا أن الماء "يتذكر" تكوين الكائن الحي، أو المعدن، أو النبات الذي تم رجه فيه. وبعد ذلك يتم تخفيف هذا الماء إلى حد لا يمكن معه حقاً اكتشاف وجود المادة الأصلية؛ فما يكون هناك هو مجرد ذكرى لوجودها.

ووضع هانيمان ثلاث قواعد جعلها مبادئ للمعالجة المثلية، وهي:

- المادة التي تتسبب في ظهور مجموعة من الأعراض على الجسم السليم يمكن أيضاً أن تعالج نفس الأعراض في جسم مريض.
- تخفيف مادة ما يزيد من فعاليتها وتأثيرها دون تعريض المريض للخطر.
- المعالجة المثلية تعالج الجسم بأكمله، وليس أعراض المرض فحسب.

لذا فإنه لا يتبقى حقاً أي شيء من المادة الأصلية؛ وإنما الذكرى، والتردد، والذبذبة، والطاقة فحسب. وتلك الأشياء سوف تتعامل مع ذكرى الجسم، وتردده، وذبذبته، وطاقته. الجسم بأكمله يتأثر. إنها علاج شامل بحق.

وعلاجات المعالجة المثلية ينبغي التعامل معها بعناية. فلأنها تحتوي على ذاكرة الذبذبة أو طاقة المادة، فلا ينبغي أن يتعرض أي شخص أو أي شيء بخلاف المريض الذي يتم علاجه لتلك العلاجات.

أنا شخصياً أتلقى بعض العلاجات المثلية أثناء الطيران، بالإضافة إلى علاجات الأزهار. لقد وجدت أنني في مرحلة ما من حياتي أخشى الطيران لدرجة أنني أختار عدم السفر إذا أمكنني تجنبه بحال، وإذا لم أتمكن من تجنبه، فإنني أصاب بالضغط والتوتر، خاصة إذا كنت أسافر وحدي. تم وصف العلاجات لي وتذكيري بعدم تعريضها لأشعة إكس التي نطالب جميعاً بالتعرض لها عند البوابات في المطارات. هذا منطقي تماماً، لأن الإشعاع ببساطة سيمحو ذاكرة الماء ويعيده لذبذبته الأصلية، ويجعل العلاج بلا قيمة (ومع ذلك، فهناك نقطة واحدة تستحق التأمل. إذا رأيت أحدهم يتناول مثل تلك العلاجات بعد مرورها على أشعة إكس، فمن فضلك لا تكن متعاوناً وتخبره بأنه

جعل العلاج بلا قيمة. فلعل العلاج يعمل على مستوى الإرضاء والوهم. فلو أن أحدهم أخبرني أنني أفسدت أدويتي قبل الصعود على متن الطائرة، فإنني حقاً لا أعرف كيف يمكن أن تكون حالتي على الطائرة!).

إذا قمت بزيارة معالج بالعلاجات المثلية، فسيكون عليك أن تعطيه تاريخ حالتك الصحية وحياتك بالتفصيل. فالمعالج لن يكون لديه علاج معين لمرض معين، وإنما سيضع في اعتباره العديد والعديد من العوامل عنك وعن أسلوب حياتك قبل أن يصف لك الأدوية. كما أنه سيغير أيضاً مستويات العلاج، لأن الكميات الموصوفة تختلف من شخص لشخص. وتحديد الكمية المناسبة قد يستغرق بعض الوقت. يمكنك أيضاً أن تتوقع أن العلاج سيخضع لقاعدة الـ ١٢، تماماً مثل الكثير من العلاجات الصينية. يعني هذا أنك ستتبع العلاج لمدة شهر واحد لكل ١٢ شهراً عانيت فيها من المشكلة. فلو أنك كنت تعاني من تهيج الأمعاء لمدة ٣ سنوات، فتوقع أن تتناول العلاج لمدة ٣ أشهر. وإذا كنت تحصل على العلاج المثلي لمنع حالة ما أو مواجهتها قبل وقوعها، فستكون الاستجابة أكثر سرعة. إنني أتلقى العلاجات المثلية إذا كنت أتوقع القيام بزيارة إلى طبيب الأسنان أو زيارة إلى المستشفى للوقاية من أي جروح أو ندبات ولتعجيل عملية الشفاء. كما أنني أتناول العلاجات المثلية في الإجازات لمنع البعوض من التغذي على دمي لمدة أسبوعين...

ينبغي أيضاً أن تتذكر عدم شرب الكافيين أو استخدام معجون الأسنان بطعم النعناع أثناء تناول العلاجات أو أثناء وجودها في معدتك، لأن كلاً من هاتين المادتين ستبطل مفعول العلاج. يستطيع المعالج أن يمنحك معجون أسنان عشبياً وكذلك كافيين عشبياً (ولكن لا ينبغي أن تشرب الكافيين أثناء اتباع برنامج للتخلص من السموم على أية حال!).

علاجات الزهور

خلاصة الزهور والنباتات هي بعض أقدم أشكال الدواء التي نعرفها اليوم. وفي الواقع، بعض أكثر العقاقير والمخدرات التي نعرفها فعالية وقوة مستخلصة من النباتات. فالهيروين مثلاً مستخلص من الخشخاش، والقمعية مستخلصة من نبات قفاز الثعلب.

جميع تلك الأدوية تستخرج من لحاء الشجر أو أوراقه، ولكن ليس الكثير منها يستخرج من الزهرة نفسها.

وعلاجات الزهور تستخدم عنقود الزهرة، لأن هذا الجزء هو الذي يعتقد أنه المظهر الأساسي من مظاهر قوة وجمال النباتات. والزهرة هي التي تحتوي على أفضل أثر علاجي. وعطور الأزهار تعمل على الطاقة، والمشاعر، والروح بأكثر مما تعمل على الجسم. وجميعنا نعلم بالضبط إلى أي مدى يمكن أن يرفع المشي في حديقة جميلة، أو دخول حجرة مليئة بالزهور الجميلة التي تم قطعها للتو، أو حتى فتح الباب لشخص يحمل باقة من الزهور ليهديه لنا معنوياتنا ويحقق الانتعاش ويبعث النشاط في الأوصال. حسناً، فكر في هذا الشعور ثم احتفظ به. هذا يوضح إلى حد بعيد سبب استخدام علاجات الزهور.

إننا نحتاج إلى إلقاء نظرة متفحصة على أسلافنا القدماء. لقد كان هؤلاء الناس يعيشون حياة نباتية؛ وتلك هي أول وأقدم إشارة على استخدام الزهور في العلاج. فالاستراليون البدائيون كانوا يشربون الندى المتكون على الأزهار؛ والأمريكيون الأصليون كانوا يضعون الزهور ويجلسون في وسطها، أو يمشون في ندى الصباح المبكر ليتشبعوا بالأثر الكامل للأزهار. وهنود هاواي كانوا يضعون أكاليل الزهور على رءوسهم في احتفالاتهم.

ولأن التاريخ اعتاد على تكرار نفسه، فإن بعض أشهر علاجات الزهور هي العلاجات الاسترالية، والمصنوعة من الأشجار والنباتات والزهور الاسترالية. ولكن علاجات إدوارد باتش هي على الأرجح الأكثر شهرة على الإطلاق.

وضع باتش نظاماً للعلاجات باستخدام زهور النباتات، والأشجار، والشجيرات البرية. لقد كان يضع الزهور في آنية مليئة بالماء النقي ثم يترك تلك الآنية في ضوء الشمس. كان يفعل هذا معتقداً أن قوة الحياة أو الذبذبة الخاصة بتلك الزهور البرية الجميلة ستنتقل إلى الماء، ومن ثم يصبح الماء صالحاً لاستخدامه كدواء.

كان باتش معالجاً بالعلاجات المثلية، وعالم جراثيم، وعالم أمراض، وكان فهمه للعلاجات المثلية وفعاليتها بالإضافة إلى حبه للزهور البرية والأثر المهدئ الذي تحدثه عليه هو ما قاده إلى تصميم علاجات باتش بالزهور.

وعلى عكس هانيمان، الذي استخدم العلاجات المثلية في علاج الأمراض بشكل شامل، فإن باتش كان يريد لعلاجاته أن تعمل على مشاعر معينة. لقد كان يؤمن بأن المشاعر والشخصية هما الطريق نحو الصحة الكاملة. والعقل الإيجابي يقود في النهاية إلى جسم صحيح. ولكن باتش، مثل هانيمان، كان يؤمن بذاكرة الماء كقوة علاجية وشفائية.

وهناك ٣٨ علاجاً لباتش في المجموعات الأصلية، وتلك العلاجات منفصلة في ٧ مجموعات فرعية:

- **الخوف** ورد الصخور، الميميولس، الكريز، الحور الرجراج، الكستناء الحمراء.
- **التردد** الجنطيانا، الوزال، البتولا، الشوفان البري.
- **الفتور أو عدم الاهتمام بالظروف الراهنة** ياسمين البر، صريمة الجدي، الورد البري، الزيتون، الكستناء البيضاء، الخردل، براعم الكستناء.
- **الوحدة** بنفسج الماء، والخلنج.
- **الحساسية المفرطة للتأثير والأفكار** الغافث، حشيشة القنطريون، الجوز، الإيلكس.
- **الكآبة واليأس** اللاركس، الصنوبر، الدردار، الكستناء الحلوة، نجم بيت لحم، الصفصاف، البلوط، التفاح البري.

تلك العلاجات يمكن تناولها كما هي ويمكن مزجها معاً لجعل العلاج أكثر تحديداً بالنسبة لشعورك الشخصي أو ما يشغل بالك. تباع العلاجات في قنينات صغيرة. ويمكنك الحصول على علاجات باتش من العديد من الصيدليات ومتاجر الأطعمة الصحية. تلك العلاجات ممتازة في تشخيص الحالات والتعامل معها ذاتياً. وتنطبق نفس قواعد العلاجات المثلية على تلك العلاجات أيضاً. فلا تعرضها لأي نشاط إشعاعي مثل أشعة إكس أو المجالات المغناطيسية، وإلا فإن الماء سيفقد برمجته وتصبح العلاجات بلا فعالية أو قيمة.

ويمكنك أن تصنع علاجات الزهور وتستخدمها في المنزل بنفسك.

وتماماً كما فعل باتش، يمكنك أن تختار زهرتك المفضلة وتضعها في إناء مليء بالماء النظيف النقي. واحرص على أن تقطف الزهرة في وقت مبكر من الصباح، حيث يكون الندى مازال على البتلات، وتأكد من عدم وجود أي ملوثات مثل المبيدات الحشرية على الزهور. الحدائق المزروعة عضوياً ملائمة تماماً لأخذ الزهور منها من أجل صنع علاجاتك الخاصة. خذا إناءً نظيفاً واملأه بالماء الطبيعي؛ يفضل ماء الينابيع أو الماء المعدني الطبيعي. ضع الإناء في مكان مشمس وضع فيه الزهور. اتركه لبضع ساعات. وبمجرد أن يتلقى الماء ذبذبة الزهور لمدة كافية من الوقت، يمكنك استخدامه كما هو. استخدمه في رش غرفة أو في غسل ثيابك، أو استخدمه لرش جسمك به أو لغسل رأسك وشعرك.

وبدلاً من ذلك، إذا كنت ترغب في الاحتفاظ بالعطر لفترة طويلة، فقم بخلط كمية مساوية منه مع عصير العنب. سيضمن لك هذا عدم إهدار أي شيء ويجعل تناول العلاج كشراب أمراً آمناً لفترة من الزمن.

ينبغي أن تحاول استخدام تلك العطور عندما تكون نقية وطازجة تماماً. ويمكنك ببساطة أن تعد المزيد منها عندما تحتاج لذلك. كما أن هناك مؤشراً قوياً على أن علاجاتك يجب أن تتفق مع فصول السنة. اصنع العطور في الصيف باستخدام زهور الصيف الكاملة، واصنعها في الشتاء باستخدام البتلات الغنية الرائعة التي يمكنك الحصول عليها من الأشجار والنباتات التي تزهر في الشتاء. من المؤكد أن هناك أسباباً وجيهة لنمو نباتات مختلفة في أوقات السنة المختلفة، والاستفادة من ذلك الدعم الموسمي طريقة رائعة لتظل منسجماً مع بيئتك المحيطة.

المستخلصات البلورية

عطور ومستخلصات الزهور والعلاجات المثلية ليست هي الأشياء الوحيدة التي يمكن أن نستخدمها من أجل تحسين الصحة وجودة الحياة. فمن الممكن أن تصنع العلاجات من كل شيء تقريباً إذا كنت تفهم نظرية "ذاكرة الماء".

وإذا كان الماء الذي تضع فيه شيئاً أو نباتاً معيناً يأخذ تردد أو ذبذبة هذا الشيء أو النبات، فإن عدد العطور والمستخلصات التي يمكنك الحصول عليه لا حصر له.

والمستخلصات المصنوعة باستخدام البلورات والجواهر والمعادن الثقيلة تعمل بنفس الطريقة. والعلاج البلوري قديم جداً. والأحجار والجواهر والبلورات تأتي جميعها من الأرض، حيث تتشكل على مدار ملايين السنين، ولها قدرتها العلاجية وخصائصها التجديدية. إنها عناصر طبيعية وعضوية. وبالطبع لا يمكنك أن تتناول تلك الأشياء داخلياً إلا إذا كانت صالحة تماماً لتناولها وهضمها. في بعض الأحوال المعينة، يمكن سحق تلك العناصر وتناولها في شكل مسحوق. وفي الواقع فإن الذهب والفضة معدنان نفيسان للغاية يتم استخدامهما بشكل شائع في الطب الغربي.

وقد كان العلاج بالبلورات أو الجواهر مستخدماً على مر قرون في معالجة الانسجام الروحي والطاقة داخل الجسم. والعلاج البلوري يكون مفيداً للغاية عند التعامل مع رنين قنوات الطاقة داخل الجسم؛ مواضع التشاكرا وغيرها. فإذا كنت تستخدم العلاجات

المثلية، وعلاجات الزهور، والجواهر، فإنك بذلك ستتناول احتياجات جسمك، وعقلك، وروحك بكل تأكيد.

وتماماً مثل الزهور، فإن كل بلورة أو حجر، نفيس أو شبه نفيس، له أيضاً خاصية علاجية. لقد كانت البلورات تستخدم في التزيين، والحماية، والعلاج. وإذا استطعت أن تستمع إليها وهي تتحدث، فسترى أن لديها قصصاً وحكايات رائعة تخبرك بها وحكمة ومعرفة مذهلة تمنحك إياها.

يمكننا الاستفادة من هذه الخصائص عن طريق الاحتفاظ ببلورة أو الحصول على علاج باستخدام هدية بلورية. يعمل العلاج البلوري على افتراض أن كل بلورة تتذبذب بتردد مختلف عن غيرها ولكنه ثابت. واختيار بلورة أو حجر يرن أو يتذبذب بمعدل مفيد للمريض سيوصل الجسم في النهاية إلى حالة من التوازن والانسجام.

عندما تفكر في صنع علاجاتك الخاصة، عليك أن تهتم بالبلورات التي تنجذب نحوها أو البلورات التي سمعت عنها. كثيراً ما يقال إن البلورات أو حتى الزهور التي تنجذب نحوها هي تلك التي تحتوي على الخصائص التي تحتاجها لصنع توازن كامل أو لتشعر بالاكتمال. وبنفس تلك الطريقة نجد أصدقاءنا وشركاء حياتنا في الحياة. إننا عادة ما ننجذب نحو الأشخاص الذين يجاملوننا أو الذين نشعر بأننا في رعايتهم أو نشعر معهم بالارتياح.

العديد من الأشخاص الذين لا يخضعون للعلاج البلوري يعتبرون تبادل خواتم الماس في حفلات الخطوبة إجراءً طبيعياً. هم على الأرجح يعتقدون أن هذا لأن الماس باهظ الثمن، وبهذا يبرهنون على التزامهم! ألقِ نظرة على ما يعبر عنه الماس، واعلم أنك تستطيع الاستفادة من مستخلص بلورات الماس.

هناك حجر بلوري معين لكل موقف وكل عاطفة. وفي الواقع فإن التخلص من السموم يستغل الأحجار والبلورات في التنظيف والتطهير. انظر بعض أنواع البلور الأكثر شيوعاً وانتشاراً في الجدول التالي، وانظر كيف يمكننا استخدامها في حياتنا، وكيف يمكنها دعمنا وتقويتنا؛ وكيف يمكنها أن تجعلنا نحقق التوازن والانسجام. تابع القراءة قليلاً لتعرف كيف تصنع الإكسير أو المستخلص البلوري.

الحجر	الفوائد
الماس	إننا نعتبر أنه من المسلم به أن تحتوي خواتم الخطوبة في المعتاد على الماس. فالماس يعبر عن الوفاء، والفضيلة، والرابطة بين الرجل والمرأة. والماس نقي، وقوي، ومتين؛ ومناسب تماماً لقطعة من المجوهرات تستخدم كاستهلال لحفل زواج. فإذا كنت ترغب في أن تكون مخلصاً، ووفياً، أو في أن تشعر بالالتزام، يمكنك أن تجرب صنع إكسير من أي حلي ماسية تمتلكها وتستشعر آثار ذلك.
الكهرمان	الكهرمان يجلب الحكمة والتوازن، ويحتفظ بأسرار الأرض. والكهرمان يعالج ويشفي.
عين النمر	هذا الحجر يفيد في الوقاية ويمكن أن يساعدك في الاعتماد على مواردك الشخصية دون استنزافك. ويمكن لهذا الحجر أيضاً أن يجلب التوازن لعملية الهضم. وهو يفيد في بناء حدسك ويقال إنه يمنح ثقة عظيمة بالنفس.
الأوبال	الأوبال ينظف الدم والكليتين ويحافظ على توازن مستويات الأنسولين. وهو يشجع على التلقائية والعفوية والإبداع ولكنه يحافظ على ثباتك الانفعالي. وأحجار الأوبال مفيدة في جلب الحماس.
الكوارتز	الكوارتز هو أحد الأحجار الأكثر انتشاراً والأرجح أنه أيضاً واحد من أكثرها قوة وفعالية. وهو يستخدم في التنظيف وإعادة النشاط والحيوية. ويمكن استخدام الكوارتز أيضاً في تبديد الطاقة السلبية وتنظيم الطاقة الإيجابية. وكثيراً ما يستخدم بالقرب من شاشات الكمبيوتر لمنع الأشعة الضارة والتشوش، وهو رائع أيضاً في إثارة وتحفيز المناعة.

الكوارتز الوردي الكوارتز الوردي هو حجر للحب. فالتدرج القرنفلي لهذا الحجر شديد الرومانسية وله قدرة على العلاج. إنه يساعد على حب الذات وحب الآخرين أيضاً، ويفيد القلب عاطفياً وفيزيائياً. وهو يدعم الدورة الدموية وتدفق الدم ويجلب الشفاء.

الفلوريتات (جميع أنواعها) تأتي الفلوريتات في أشكال عديدة: إنها عائلة كبيرة. والفلوريتات تحمي. وهي تثبت وترسخ وتدعم. وهي تساعد في التخلص من السموم وتساعد في نمو الخلايا وإصلاح العضلات. ويمكن أيضاً أن تدعم الإبداع والجاذبية.

العقيق أحجار العقيق تهدئ وترخي وتجلب الثبات والانسجام. وهي تدعم ثقتنا بأنفسنا وتجهزنا لنكون قادرين على التقدم للأمام. والعقيق الأزرق يجلب التوازن ويقوي العظام عن طريق تسريع عملية الشفاء.

اللبرادوريت هذا الحجر ذو الاسم الغريب رائع الفائدة في عملية الهضم والأيض. إنه يحمي حدسنا وبصيرتنا وينشطهما ويمكنهما من النمو والتطور. ومن فوائد هذا الحجر أيضاً أنه يعيد شحن جميع الأحجار الأخرى الموجودة على سطح كوكب الأرض. وهو يبطل مفعول الطاقة السلبية ويدعم الطاقة الإيجابية.

الزمرد أحجار الزمرد تقوي وتوازن، سواء بدنياً أو شعورياً. إنها أحجار مهدئة ومريحة. ومن الممكن أن تفيد في شفاء العضلات ودعم صحة القلب. وتلك الأحجار ستحافظ تماماً على ذاكرتك؛ فهي أحجار الذاكرة.

اللازورد هذا الحجر مفيد في علاج الضغط. إنه يجلب التوازن والانسجام على مستوى العقل، والجسم، والروح. وهو يدعم المناعة والإبداع والموضوعية. وهو يفيد في تحقيق التوازن الشامل.

السترين السترين هو نوع من الكوارتز أصفر شفاف وهو أقل انتشاراً لكنه بنفس قيمة الأحجار الأخرى. يساعد هذا الحجر في تحقيق التوازن والنظافة. وهو يعمل على الجهاز الهضمي والدورة الدموية ويدعم الإبداع ويثير التحفز والحماس.

الترمالين هذا الحجر يفيد في عملية التنظيف والتخلص من السموم بشدة. وهو ينقي ويدعم المناعة ويساعد في استعادة الحيوية والشباب. وهو أيضاً يحقق التوازن والثبات، كما تفعل العديد من الأحجار خضراء اللون.

الملكيت حجر أخضر آخر رائع له خصائص مدهشة. وهو الحجر الخاص بالتحول والتغير، وفقاً لرأي جمعية الحفريات البريطانية. وهو يمكن أن يفيد في أوقات التغييرات الكبيرة أو الصغيرة، ويجعلك تنتقل للأمام وتهجر الماضي.

الصوداليت يدعم الصوداليت الكليتين والكبد ويساعد بشدة في عمليات التنظيف والتخلص من السموم. وهو مفيد لعمليات الأيض والجهاز المناعي. وهو يجلب الهدوء والتوازن.

الجمشت الجمشت من عائلة الكوارتز، وهو مفيد بشكل شامل. فهو يعالج ويحمي، ويساعد الكليتين والكبد، ويدعم الدورة الدموية، ويحدث التوازن للجهاز العصبي، ويزيد المناعة، ويساعد في الهضم، ويدعم صحة القلب. وهو يستخدم في التأمل والتخيل ويمكن عادة العثور عليه في شكل بلورة كبيرة تشع الطاقة والدفء.

السبج (دموع الأباشي) تلك الأحجار تشجع على حب الذات وتخلصك من مشاعر التردد والشك في الذات. إنها تحافظ على التوازن في أوقات التغيير وتساعدك على التقدم للأمام، والتحرر من الماضي أو الذكريات المؤلمة. إنها أحجار إيجابية للغاية تجعلك في وضع السيطرة عندما تكون في أمس الحاجة لذلك. وتساعد تلك الأحجار أيضاً في علاج الجلد.

الفيروز الفيروز حجر مفيد للغاية في العلاج والوقاية، وهو يدعم قيمة الذات، وتحقيق الذات، ويدعمك في أوقات التغيير. والفيروز يخلصك من السلبية ويدعم المشاعر الإيجابية فيما يتعلق بالصحة والثروة. وهذا الحجر معالج شامل للجسم، والعقل، والروح.

هذا مجرد سرد موجز للأحجار، والجواهر، والبلورات الأكثر شهرة وانتشاراً والتي يمكننا استخدامها في العلاج البلوري، ولكنه قد يكون كافياً ليوضح لك كيف يمكن لتلك الأحجار أن تدعم حياتنا.

كيف تصنع مستخلصاً بلورياً

لكي تصنع مستخلصاً أو إكسيراً أو رذاذاً من البلورات أو الأحجار، اتبع نفس خطوات صنع مستخلص الزهور بالضبط. خذا إناءً نظيفاً واملأه بالماء الطبيعي؛ يفضل ماء الينابيع أو الماء المعدني الطبيعي. ضع الإناء في مكان مشمس وضع فيه الزهور. اتركه لبضع ساعات. وبمجرد أن يتلقى الماء ذبذبة الزهور لمدة كافية من الوقت، يمكنك استخدامه كما هو، أو تناوله بكميات ضئيلة أو في شكل قطرات على اللسان، أو استخدمه في رش غرفة، أو استحم فيه. إذا كنت ترغب في الاحتفاظ بالعطر لفترة طويلة، فقم بخلط كمية مساوية منه مع عصير العنب. سيضمن لك هذا عدم إهدار أي شيء ويجعل تناول العلاج كشراب أمراً آمناً لفترة من الزمن. من المحتم أن تتأكد من أن البلورة نظيفة تماماً ومن عدم سقوط أي قطعة من البلورة في الماء بحيث تبتلعها.

ويمكنك بالطبع شراء العلاجات البلورية، ولكن هذا لن يكون ممتعاً بنفس قدر متعة صنع تلك العلاجات.

مستخلصات الحيوانات

شيء آخر جديد نسبياً على السوق ولكنه رائع بحق ويعد امتداداً طبيعياً لاعتقاد الهنود الحمر أو سكان أمريكا الأصليين في قوة الحيوانات هو مستخلصات الحيوانات.

والآن قبل أن تتصور أنك ستترك أجزاءً من الحيوانات في الشمس في إناء مليء بالماء لساعات عديدة، عليك أن تتذكر أننا نتحدث عن التردد أو الذبذبة أو الطاقة، وليس عن حيوانات حقيقية. لقد تم إنتاج مستخلصات الحيوانات قبل أن تكون بحاجة إلى تصور أو تخيل الحيوان وصفاته بحيث يكون هذا هو الدواء. الآن أصبحت تستطيع فعلياً تناول الدواء داخلياً ممثلاً في تلك المنتجات.

وبقراءة النشرات الموجودة مع تلك المنتجات، أصبحنا نثق بأن مستخلصات الحيوانات، كما هي الحال مع إكسيرات الزهور والأحجار والجواهر، هي "علاجات ترددية"؛ فكل من تلك المستخلصات يحتوي على سمة وطاقة ترددية للحيوان الذي تم صنعها منه ولكنها لا تحتوي على أي جزء عضوي من الحيوان.

لذا يمكنك أن تتنفس الصعداء الآن. إنها نباتية تماماً. وتلك المستخلصات تحتوي ببساطة على الأثر الترددي والطاقة الترددية للحيوان.

المستخلصات تحترم قدرة الماء على الاحتفاظ بذلك الأثر، وتذكره، ومنحنا القيمة الكاملة للخصائص الرائعة لبعض أكثر المخلوقات روعة على سطح الأرض. لقد كانت الحيوانات مهمة للغاية بالنسبة للشعوب البدائية. فالحيوانات تجسد القوة، والحكمة، والطاقة، ومصدر التوجيه والإرشاد.

والحيوانات تمثل سمات ونقاط قوى مختلفة عديدة وقبائل الهنود الحمر تستخدم هذه الرمزية في توجيه حياتهم. ويمكننا أن نستخدم بعض هذه الرموز لتوجيه أنفسنا من أجل الوصول إلى ما نرغب في الوصول إليه في حياتنا.

للحيوانات قوة الحياة الخاصة بها. ونحن نعلم أن قضاء بعض الوقت مع الحيوانات يمكن أن يفيدنا من الناحية العلاجية. وتستخدم الحيوانات في المستشفيات والمنازل في جلب الاسترخاء وتحفيز المرضى أو السكان، وتستخدم في العلاج لأنها كائنات بريئة تتفاعل معنا بصدق وإخلاص. وطاقة الحيوانات تبعث على الراحة والهدوء. وإذا أضفت إلى هذا السمات الفردية لكل حيوان، فستحصل على أنواع مختلفة من الطاقة. هذا هو جوهر العلاج الحيواني. يمكنك أن تعرف المزيد عن نفسك من خلال الطاقة الحيوانية التي تزورك أو التي تفكر فيها أو التي تستدعيها إلى حياتك. أنصت إلى ما تخبرك به وتصرف وفقاً لذلك. تذكر أن الحيوانات لا تروي الأكاذيب وليست لها أغراض خفية؛ إنها تخبر بالحقيقة فحسب.

يمكن استخدام هذا العلاج لجلب الإلهام، والثقة، والدعم، والتوجيه والإرشاد. ويمكن أن يساعدك على تجاوز التحديات الصعبة التي تواجهها. ويمكن لهذا العلاج أيضاً أن يساعدك على التخلص من الهموم والاستمتاع بالحياة.

وفي الواقع، يمكن تناول هذا الدواء لعلاج أي شيء. يمكنك أن تختار ما تتناوله ومتى تتناوله. إنه أداة رائعة نضيفها إلى خزانة الأدوية الشخصية. حينها يمكنك اللجوء إلى تلك العلاجات متى احتجت لذلك. ولست بحاجة حتى إلى استخدام المستخلصات. إنك على الأرجح تستخدم العلاج الحيواني بطريقة ما أو بأخرى؛ أو على الأقل، فإن هذا العلاج متواجد في حياتك بالفعل دون أن تدرك هذا.

لقد وضحت حتى الآن أسباب وفرة ما يمكن أن تقدمه لنا الحيوانات من الناحية العلاجية. والآن دعونا نلقِ نظرة أقرب على الأسباب المحددة لامتلاك الحيوانات تلك القدرة. انظر الجدول التالي والذي يوضح بالتفصيل الصفات المحددة التي يمكن أن يمنحها لنا كل حيوان.

الحيوانات البرية تعيش على سطح الأرض بحرية تامة، كما أنها ابتكرت طرقاً عديدة للبقاء. وعندما نقوم بترويضها بغرض المتعة والاستخدام، تفقد تلك الحيوانات شيئاً من استقلالها ولكنها لا تفقد شيئاً من "الغريزة الحيوانية". فالقطط الأليفة تظل تصطاد الفئران والطيور على الرغم من أنه يوجد أمامها إناء مليء بالطعام يقدم لها بانتظام. والخيول في الاسطبلات تظل متوترة نافرة إذا اقتربت من المنطقة العمياء الخاصة بها.

ولكل حيوان مجموعة خاصة من الصفات. وكل حيوان يستطيع أن يساعد بطرق مختلفة تماماً عن غيره. ولقد اخترت قليلاً من الحيوانات الأكثر انتشاراً لأبدأ بها، ولكن لكل حيوان الدواء الخاص به.

وإذا كنت لا تستخدم المستخلصات، يمكنك أن تستخدم خيالك لاستحضار قوة حيوان معين. الجمال في العلاج الحيواني هو أنه يمكن أن يستخدم في أي مكان وأي وقت. في اجتماع تتم فيه مناقشة توصيفك الوظيفي، أو مناقشة فترة تغيير تقبل عليها الشركة، فقط تخيل ديكاً قاعداً وراءك يشاركك الموقف. الديوك تساعد في فترات التغيير. تخيل الديك في الصورة، وسترى أن هناك تغييراً يحدث؛ للأفضل.

علاج "القيوط" (ذئب البراري) هو المفضل لدي. فعندما أصبح أكثر جدية أو توتراً مما ينبغي بسبب المواعيد النهائية، أو أشعر بالعصبية بسبب العروض التوضيحية أو التحدث أمام الجماهير، أقوم أحياناً بركل "القيوط" الأليف الذي يتسكع بجوار قدمي اليمنى بخفة، وغالباً ما يبتعد هو، ولكن في الوقت الذي أحتاج فيه إلى الدعم، أجده يعود ككلب وفي مرح للاعتناء بي. وبهذا العلاج يمكنني تحقيق التوازن لأي شيء. والآن أستطيع أيضاً تناول المستخلص نفسه.

الكثير من الناس يستطيعون تناول هذا الدواء عن طريق التخيل أو كدواء فعلي، ويمكنك أن ترسل هذا الدواء إلى آخرين. وإذا كان لديك أولاد في الجامعة وكان هذا هو وقت الامتحانات، أو كان أصدقاؤك في رحلة حول العالم وكنت تشعر بالقلق تجاههم، ففكر في أحد الحيوانات وأرسل إليهم بالدواء أو اجعل الموزع يقوم بإرساله مباشرة. وبنفس الطريقة، إذا زارك أحد الحيوانات، أو إذا فتحت ستائر نوافذك في أحد الأيام وكانت هناك طيور في حديقتك، فاحتفظ بالدواء الخاص بها وانظر ما يحمله لك اليوم. وإذا كنت في تمشية بالخارج ومر حصان إلى جوارك، فما الذي قاله لك؟ وما الذي أرسله لمساعدتك؟

الحيوان	الدواء
البجعة	الجمال، والرشاقة. القوة الداخلية.
العنكبوت	ابتكارات جديدة وتجارب جديدة.
الحصان	القدرة على السفر والحرية. قوتك الشخصية.
النمل	العمل الدءوب يعود عليك بالمكافآت.
البومة	الحقيقة والرؤية.
الدولفين	التنفس والحياة. !البهجة والمتعة.
الخفاش	مواجهة خوفك، والقدرة على الرؤية من خلال كل شيء للوصول للحقيقة.
الأيل	الرعاية، والعطف، والرقة.
الدب	الطاقة، والقوة الداخلية.
الكلب	الوفاء.
السنجاب	الاستعداد والعمل الجاد وتوقع أي احتمال.
ذئب البراري	المتعة، والخفة، والبهجة، والمرح.
الحوت	الإبداع.

النسر	وضع الأشياء في منظورها الصحيح، والقدرة على رؤية الصورة الكبيرة وتصنيف الأمور.
الثعبان	التغير، إعادة الولادة، الحكمة. السحر والفتنة.
الفراشة	التحول والتغير.
الثعلب	المكر. الخيال والذكاء.
الغراب	السحر والتغير. الغموض. العدالة.
القطة	الاستقلال والغموض.

لذا، استخدم جوهر المادة أو استخدم قواك التخيلية؛ أيهما استخدمت، ستجد أن الدواء الحيواني شديد التنوع وممتع للغاية. يمكنك أن تكون أي شيء ترغب في أن تكونه ويمكنك أن تفعل أي شيء تهواه أو ما تحتاج إلى القيام به عندما تستخدم هذا الدواء. الدواء الحيواني يعطي القوة وسيحافظ على شبابك. فالحيوانات لا تتعامل مع عمرك، وإنما مع وجودك.

ذبذبة الماء من أجل الاسترخاء

كل شيء في العالم له ذبذبة أو تردد خاص به، سواء كان هذا الشيء حيواناً، أو خضراوات، أو معدناً. يتفاعل التردد الخاص بنا مع الماء والنبضات الكهربية. فإذا كان لشيء ما نفس التردد فإننا نتأثر به، وإذا كان لشخص ما أو شيء ما تردد معارض فإننا نتأثر أيضاً. لو أنك سمعت من قبل مغنياً أوبرالياً أو في فرقة مسرحية يؤدي أداءً بارعاً بحيث راودتك الرغبة في البكاء، فإن التردد يكون قد لمس أعصابك.

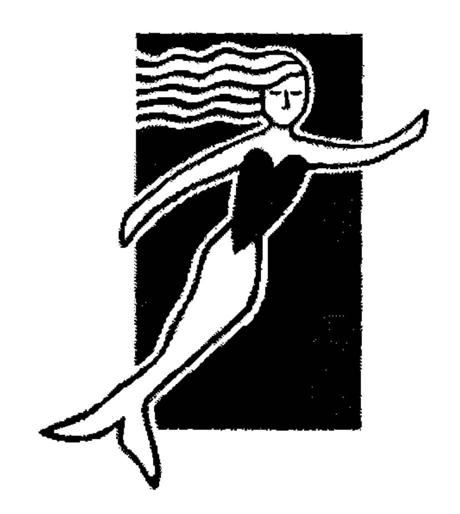
وكل من الألوان والموسيقى لها ترددات خاصة. وتلك الترددات تكون عالية، أو منخفضة، أو متوسطة. الترددات العالية تنعش وتنشط في حين أن الترددات المنخفضة تهدئ وترخي الأعصاب. ويمكنك أن ترى تلك الترددات فعلياً عن طريق وضع كوب من الماء فوق سطح مكبر صوت أثناء عزف الموسيقى. جرب أنواعاً مختلفة من الموسيقى وانظر كيف تختلف الذبذبات. هذا الأثر يحدث أيضاً داخل أجسامنا؛ فالماء الموجود داخل

أجسامنا يتحرك ويتأثر بنفس الطريقة.

والألوان أيضاً لها تردد: الأحمر صاحب واحد من أقوى الترددات والأخضر والأزرق لهما تردد رقيق للغاية. والألوان المحيطة بنا لها آثار مشابهة لآثار الموسيقى. إنها تتفاعل مع محتوى أجسامنا من الماء وتمنحنا الاسترخاء أو الانتعاش، حسب التردد الشخصي الخاص بنا.

عندما نشعر بالضغط، ينبغي أن نبحث عن طرق يمكن أن يفيد بها الماء في تهدئة العقل أو المعدة؛ طرق نستطيع بها تهدئة أنفسنا وإعادة أجسامنا ومشاعرنا إلى حالة من التوازن والتدفق. فإذا كبحنا مشاعرنا أو أصبحنا في شدة التوتر، فإننا لا نستطيع العمل بكفاءة على أي مستوى. إن برنامج التخلص من السموم بواسطة الماء يُعنى بالانفتاح والقدرة على التعامل مع المرافف بطريقة هادئة. والتمسك بالمشاعر والأفكار غير المرغوبة من المؤكد أنه أمر "سام".

هل وجدت نفسك تستخدم تلك العبارات من قبل؟



- "العودة للانسجام مع التيار"
- "الانطلاق مرة أخرى مع التيار"
- "فيض من المشاعر"
- "الغرق في أمواج الضغط"
- "الغرق في الأحزان"
- "ضع قدميك في الماء"
- "إنني غارق تماماً في..."

كل تلك عبارات نستخدمها عند التحدث عن مشاعر الضغط أو التوتر أو فقد السيطرة، أو تجاوز فترة من الضغط والتوتر أو تجربة شيء جديد كطريقة للتعافي. وهي جميعاً تحتوي على ارتباطات مائية أو تذبذبية، وهي جميعاً تشير إلى انعدام التوازن، أو الركود، أو الاضطراب في التدفق الداخلي للماء. إننا على سبيل المثال نتحدث عن التجريب باعتباره شبيهاً باستكشاف مياه جديدة.

وكأننا نعرف أن "ماءنا" في واقع الأمر هو الذي فقد التوازن.

حسناً، إذا كان محتوى أجسامنا من الماء يمكن أن يتأثر أو يستعيد التوازن عن طريق تغيير تذبذبه أو التأثير فيه أو في التدفق، يجب علينا إذن أن نفكر في طرق لفعل هذا بحيث نمتلك أدوات تقليل الضغط والتوتر وجلب الهدوء والاسترخاء الداخليلة الخاصة بنا.

جرب بعضاً من هذه الأساليب عندما تزيد الأمور عن حدها قليلاً وحول البحر الهائج الثائر إلى مياه هادئة.

العلاج بالألوان

ليس استخدام الألوان في العلاج بالشيء الجديد. وليس استخدام الألوان في حياتنا بالشيء الجديد أيضاً. إن معظمنا يدرك تماماً تأثير الألوان على الحالة المزاجية. في المرة التالية التي تنظر فيها إلى أحد الألوان، اسأل نفسك: "ما الذي يجعلني هذا اللون أشعر به؟". ولكل لون التردد والذبذبة الخاصة به. بعض الألوان منعش ومبهج وبعضها مهدئ. فمثلاً عبارات: "وكأنه قطعة قماش حمراء في عيني ثور متوحش"، أو "البحر الأزرق الهادئ"، أو "أصفر كلون شروق الشمس" تشير إلى حالة اللون أو جودته وليس إلى شكل اللون نفسه. وعندما نمارس اليوجا أو التأمل، يطلب منا تخيل الألوان. يعكس هذا حالات أكثر عمقاً من الاسترخاء والتحرر. وليست الألوان جميلة عند النظر إليها فحسب؛ فتردداتها يمكن حقاً أن تغير حالتنا الذهنية والشعورية. استغل الألوان لتجلب لك إما النشاط والانتعاش وإما الهدوء والسكينة.

اللون	خصائصه
الأحمر	الأحمر لون مثير له تردد عالٍ. وفي الطب الصيني، يشير هذا اللون إلى النار والطاقة. وهو مرتبط بالكبد وبالتخلص من السموم؛ لذا فهو ممتاز في تخليص الجسم من السموم. ومن المفترض أن اللون الأحمر يدعم الدورة الدموية والطاقة والحيوية والنشاط.
الأصفر	الأصفر لون مثير للغاية أيضاً ومثير للصفاء الذهني والتأمل. واللون الأصفر مرتبط بالسائل الليمفاوي والأمعاء، وهو مفيد للغاية في أي برنامج للتخلص من السموم. وتردد اللون الأصفر مرتفع للغاية أيضاً ولكن ليس بارتفاع تردد اللون الأحمر.

الأخضر الأخضر لون مهدئ يبعث على الاسترخاء، وهو غالباً ما يستخدم في غرف الاسترخاء. والغرفة الخضراء التي توجد في المسارح تستخدم للهدوء والاسترخاء. واللون الأخضر يعني التوازن بين الجسم والمخ. واللون الأخضر في الطب الصيني هو أحد ألوان عنصر الخشب. وهو يعني النمو والتطور وهو أيضاً لون التخلص من السموم من خلال الكبد والكليتين. واللون الأخضر له تردد منخفض، وهو مهدئ ومنوم.

الأرجواني الأرجواني لون مهدئ أيضاً، ولكن بطريقة تأملية؛ فهو يدخلنا في حالة روحية. واللون الأرجواني يهدئ الكليتين والغدد الكظرية. وهو أيضاً اللون المستخدم في خفض ضغط الدم المرتفع والحث على النوم. واللون الأرجواني هو أحد الألوان السائدة في الطب الهندي. وللون الأرجواني تردد وتذبذب منخفض.

البرتقالي اللون البرتقالي يحفز الرئتين، وهو لون مخفف للاحتقان. وهو يفسح الطريق لطاقة الحياة وهو يجسد الحياة والقوة. وللبرتقالي تذبذب أعلى من الأرجواني.

الأزرق الأزرق لون مهدئ للأعصاب. إنه لون التواصل الخاص بالتعبير عما تعنيه بطريقة هادئة متأنية. والأزرق هو لون تخفيف الالتهابات، سواء جسدياً أو عاطفياً، وهو لون الماء، وهو مهدئ ومنعش. وللأزرق تردد منخفض من أجل الاسترخاء.

الأبيض الأبيض لون له تردد منخفض؛ وهو يعني السلام والهدوء. والأشخاص الذين تعرضوا لتجارب اقتربوا فيها من الموت يتحدثون عن ضوء أبيض هادئ. واللون الأبيض يعني الراحة والصدق. واللون الأبيض يقلل أو يزيل الألم.

في المرة القادمة التي تشعر فيها بالضغط أو التوتر أو الانزعاج، انظر ما إذا كان العلاج باستخدام الألوان سيعيدك إلى حالة من التوازن أم لا. لست بحاجة بالطبع إلى تغيير ديكورات منزلك في كل مرة ترغب فيها في تغيير حالتك المزاجية، ولكن فكر في ضوء البيئة المحيطة والألوان أيضاً.

- الأحمر: ارتد ملابس حمراء لتحفيز المشاعر وزيادة التدفق.
- الأصفر: اخرج لتشاهد شروق الشمس (مع ما يحميك من أشعة الشمس بالطبع) واستحم في الضوء الأصفر.
- الأخضر: اخرج في نزهة مشي مهدئة بين الأشجار أو اجلس في مرج أخضر وانظر حولك لترى التنوع المذهل لدرجات الأخضر والنباتات.
- الأرجواني: اشتر ملاءات أو وسائد أرجوانية للفراش لتنعم بنوم عميق وتقلل التوتر في حياتك.
- البرتقالي: ارتد ملابس برتقالية اللون لتشعر بالحيوية والنشاط، أو اشتر زهوراً برتقالية لتنشط نفسك.
- الأزرق: اخرج للمشي على ساحل.البحر أو ضفة نهر. خذ حماماً واستخدم فيه الفقاعات الزرقاء التي تبعث على الاسترخاء والهدوء.

استخدم الألوان لموازنة التدفق الخاص بك.

استغل التذبذب

والموسيقى بالطبع لها تذبذب وتردد. يمكننا لمس هذا عن طريق وضع أيدينا ببساطة فوق سطح مكبر صوت أثناء تشغيل الموسيقى. سوف يرن التذبذب في أرجاء الجسم.

أغاني الأطفال الرضع الهادئة تجعلهم يسترخون ويخلدون إلى النوم. والتدليك والعلاجات التكميلية الأخرى دائماً ما تصاحبها أصوات مياه هادئة، أو موسيقى كلاسيكية، أو نداءات الدلافين. جميع تلك الأصوات تتردد على مستوى عميق من الاسترخاء.

وأياً كان نوع الموسيقى الذي نتحدث عنه، فإن الموسيقى بجميع أنواعها لها القدرة على تغيير الحالات المزاجية، وجلب الاسترخاء، والنشاط والانتعاش، ومنح الطاقة، ومنح الهدوء أيضاً. وفي المرة التالية التي تشعر فيها أنك في حالة مزاجية سيئة أو تشعر بالضيق العاطفي، فاختر الموسيقى التي تستمع إليها بعناية وانتقل إلى الحالة المزاجية التي تريدها.

استشعر القوة

تماماً كما يتأثر ماء الأرض بالجاذبية الأرضية أو الجاذبية المغناطيسية للكواكب، فنحن أيضاً نتأثر بنفس الجاذبية المغناطيسية. فإذا كنا في حالة توازن، فإن مياه أجسامنا تكون في حالة توازن وتدفق حر، بدون عوائق أو ركود. وإذا لم نكن في حالة توازن، يكون هناك ركود وتراكم للسوائل.

يمكننا مغنطة مياه أجسامنا لإعادتها إلى حالة التوازن، إما عن طريق مغنطة الماء الذي نشربه وإما عن طريق وضع المغناطيسات مباشرة على مناطق التوازن المختل أو الألم. سيكون لهذا أثر على الإلكترونات الموجودة داخل أجسامنا والإلكترونات المحيطة بكل ذرة من ذرات الماء سواء داخل أو خارج أجسامنا.

إذا حاولت أن تتذكر دروس العلوم التي حضرتها في المدرسة، فلعلك تتذكر ذلك الوقت الذي طلب منك فيه أن تضع مغناطيساً وسط بعض برادة الحديد. بمجرد أن وضعت المغناطيس في مكانه، شكلت برادة الحديد، التي كانت متناثرة بشكل عشوائي منذ لحظات، قوساً طبيعياً حول مجال المغناطيس. وإذا وضعت اثنين من المغناطيسات في مواجهة بعضهما البعض، فإن شكل برادة الحديد يصبح أكثر تعقيداً، ولكنه على نفس القدر من التوازن.

إنه أثر التوازن الذي نحتاج إلى الاستفادة منه.

ولكي تمغنط الماء، ينبغي أن تسكبه في الكوب أو الإبريق ثم تضعه على المغناطيس لمدة ٨ ساعات على الأقل. هذا من شأنه أن يحسن ويوازن التذبذب والجاذبية لذرات الماء ويحدث هذا بدوره نفس الأثر على جسمك.

ولكي تمغنط نفسك مباشرة، يمكنك ببساطة أن تضع مغناطيساً صغيراً على منطقة الألم أو عدم الارتياح. وإذا كنت تعرف شيئاً عن نقاط الانعكاس في القدم، يمكنك أن تضع المغناطيس على النقطة المناسبة، وإذا كنت تعرف شيئاً عن مواضع التشاكرا، يمكنك أن تضع المغناطيس على موضع التشاكرا الذي يحتاج إلى هذا.

بعض الأفكار الأخيرة

هناك شيء آخر ينبغي التفكير فيه: ما عمر الماء الذي نشربه، ومن أين يأتي؟ فكر في المكان الذي كان هذا الماء موجوداً فيه من قبل، وفكر في الطريق الذي مر به قبل أن يصل إليك، إلى كوب الماء الموضوع أمامك الآن، أو الحمام الذي حصلت عليه لتوك. إننا نحصل على الماء الذي نستخدمه من زجاجات الماء أو من الصنبور، ولا نفكر في الأمر لأبعد من ذلك. كيف وصل إلى الزجاجة أو الصنبور، وأين كان قبل هذا؟

- ربما كنت تشرب ماءً شربه من قبلك جنود في روما القديمة.
- ربما كنت تستحم في ماء كان له دور أساسي في تكوين شلالات نياجرا.
- ربما كان كوب الماء الذي تشربه عبارة عن مطر هطل في حفل زفاف ملكي.
- ربما كان كوب الماء الذي تشربه جزءاً من انهيار ثلجي مأساوي.
- ربما تذوق الماء الذي تشربه الآن ملايين الناس من قبلك.
- ربما كانت تلك هي المرة الأولى التي يشرب فيها مخلوق بشري الماء الذي تشربه الآن.
- ربما كان الماء الذي تشربه الآن جزءاً من سحابة، أو نهر، أو جدول، أو بحيرة، أو شلال، أو حمام روماني، أو بركة موحلة، أو كتلة جليدية، أو عاصفة ثلجية، أو ندى الصباح.
- ربما كان الماء الذي تشربه جزءاً من ضباب لندن، أو الكتلة الثلجية المحيطة بقمة جبل إفرست.
- ربما كان الماء الذي تشربه الآن قد استخدم من قبل كبخار في غرفة بخار أو ساونة.
- ربما أزال متاعب اليوم عن شخص مرهق من قبل.
- ربما كان جزءاً من نهر المسيسبي...

وأياً كانت الطريقة التي تستخدم بها الماء وأياً كان الغرض من استخدامه، فإن هذا الكوب من الماء النقي النظيف الموجود أمامك مباشرة ربما كان متواجداً منذ فجر التاريخ. للماء دورة مستمرة، فهو يستخدم، ويتم التخلص منه، ويمكن أن تروى به النباتات، ويمكن أن يتبخر في الجو، ثم يمكن أن يسقط في شكل مطر ليشربه شخص آخر، أو يسقط في البحر ليسبح مع أمواجه... الاحتمالات مذهلة، ولا نهاية لها.

ليس هناك شيء جديد بشأن الماء. والجديد هو الطريقة التي نراه بها ومعرفتنا بمدى أهميته وضرورته من أجل صحة وحيوية مثالية.

تعليمات:
فرك الجلد الجاف

من السهل للغاية فرك الجلد الجاف، كما أنه أمر غاية في الفعالية والفائدة؛ ولا شيء يضاهيه لإيقاظك في الصباح. والآن، وقد أصبحت لديك وفرة من الأسباب الوجيهة التي تدفعك لفرك الجلد الجاف، فإن الخطوة التالية هي أن تعرف كيف تقوم بتلك العملية بكفاءة وفعالية.

١. اعثر على فرشاة شعر طبيعية، وليفة، وقفاز من الكتان أو منشفة. ينبغي أن يكون الشعر أو الصوف قوياً ولكن ليس قاسياً. سوف تقوم بتمشيط جلد جسمك بالكامل بقوة؛ وجلد البطن أكثر رقة بكثير من جلد قصبة الساق أو الساعد. لا تبلل أو ترطب جلدك، لأن هذا قد يتسبب في الاحتكاك والشد.

٢. بعد أن تخلع ملابسك كلها فيما عدا ملابسك الداخلية –أو من الأفضل أن تخلع ملابسك كلها تماماً– قف أو اجلس في وضع يمكنك من الوصول إلى جميع أجزاء جسمك. الجلوس على حافة الفراش مع وضع القدمين على الوسائد وضعاً جيداً للغاية، والجلوس على حافة المرحاض مع رفع إحدى القدمين فوق الحافة يفلح أيضاً.

٣. ابدأ عند القدمين واتجه لأعلى جسمك بشكل منظم. ينبغي أن تكون جميع ضربات الفرشاة باتجاه القلب؛ فالقلب مضخة رائعة لضخ الدم لأسفل عبر جميع أجزاء الجسم، ولكنْ كل من الدم والسائل الليمفاوي يحتاج إلى مساعدة إضافية لمقاومة قوة

الجاذبية الأرضية والعودة إلى القلب عبر أجزاء الجسم؛ فإذا جعلنا الضربات باتجاه معاكس للقلب، فإن ذلك قد يؤدي إلى الدوار أو الإغماء أو إلى إحداث اضطراب في التدفق الطبيعي للسوائل.

ينبغي أن تكون كل ضربة طويلة وقوية. ضع الفرشاة أو القفاز على رسغ القدم وقم بالتمشيط بقوة باتجاه الركبة؛ كرر ذلك عدة مرات إلى أن تغطي سمانة وقصبة الساق مرات كثيرة. عندما تنتهي من أسفل الساق، انتقل لأعلى نحو منطقة الركبة. ينبغي أن تتجه الضربات التالية من منطقة الركبة نحو أعلى الفخذ والردفين.

٤. قم بتنظيف وفرك كلتا الذراعين، بداية من الرسغ وانتهاءً بالكتف. ينبغي التعامل مع منطقة العنق والكتف بمزيد من الرفق واللين، لأن الجلد هنا رقيق وحساس للغاية. قم بالعمل من أعلى الذراع باتجاه الكتف ثم تحول برفق نحو العنق وقاعدة الجمجمة.

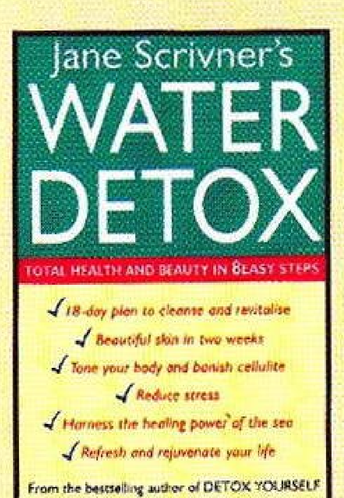
٥. عندما تقوم بفرك منطقة البطن، استخدم ضربات دائرية لطيفة باتجاه عقارب الساعة. هذا يتفق مع تدفق السوائل في الأمعاء ولن يتسبب في إحداث اضطراب لوظائف الأمعاء.

٦. ينبغي أن تمس الوجه بفرشاة وجه ناعمة أو صوف ناعم، لأن جلد الوجه شديد الحساسية والرقة ويمكن أن يتأذى إذا كانت الفرشاة أقسى مما ينبغي.

تلك العملية بالكامل لا تستغرق أكثر من ٣ أو ٤ دقائق، وستشعر بالانتعاش والنشاط الكامل عندما تنتهي منها. سيكون هناك شعور بالوخز في جلدك، وسوف تشعر بالدفء لأنك ستكون قد حفزت الدورة الدموية على مزيد من النشاط. ستلاحظ قريباً اختلافاً كبيراً في مظهر بشرتك: حيث ستشعر أنها أكثر نعومة وليناً، وسوف تختفي جميع البقع الجافة منها. فقط اقضِ قليلاً من الوقت كل يوم في ممارسة هذا التمرين وسوف تدهشك النتائج المذهلة.



التخلّص من السموم بواسطة الماء



في هذا الكتاب، توضح المؤلّفة جين سكريفنر صاحبة الكتب الأكثر مبيعاً، أن الماء هو الأساس لتحقيق الصحة الكاملة للعقل، والجسم، والروح. وفي خطتها التي تمتد عبر ١٨ يوماً لتنظيف جسمك وإعادة تزويد نفسك بالطاقة والحيوية والنشاط، سوف تكتشف:

الدور الحيوي الذي يلعبه الماء في تنظيف الكبد والكليتين

كيف يمكن للماء أن يساعدك في اكتساب الشباب والجمال الدائمين

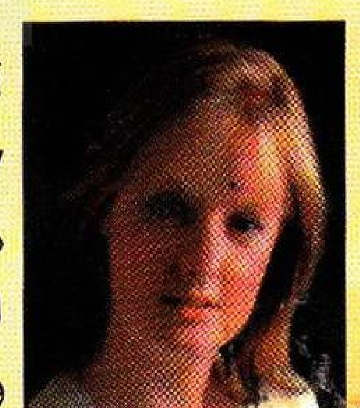
لماذا ينبغي لك أن تشرب ٨ أكواب من الماء يومياً

الأطعمة ذات المحتوى العالي من الماء التي يجب أن تتناولها

فوائد البرنامج التدريبي الذي يعتمد على الماء

الفعالية العلاجية للحمامات التركية، والسونا، وأحواض الطفو

القوى العلاجية الطبيعية للماء، بما فيها الفينج شوي



أسّست جين سكريفنر «المدرسة البريطانية للعلاج التكميلي» The British School of Complementary Therapy في هارلي ستريت، لندن، وهي مؤلفة الكتب الأكثر مبيعاً «تخلص من السموم» و Detox Your Life و Detox Your Mind و The Little Book of Detox و Total Detox و Quick-fix


Exclusive
For
www.ibtesama.com
حصريات مجلة الابتسامة